

くすりと上手につきあうために

薬剤師はお薬を通して、高齢の方、介護が必要な方を支援します。薬についての疑問や不安なことは気軽に薬剤師にご相談を！



副作用に気をつけましょう

歳をとると、肝臓や腎臓の働きがおとろえてくるので、お薬が体から抜けにくくなり、効きすぎてしまうことがあります。

お薬の飲み間違いに気をつけましょう

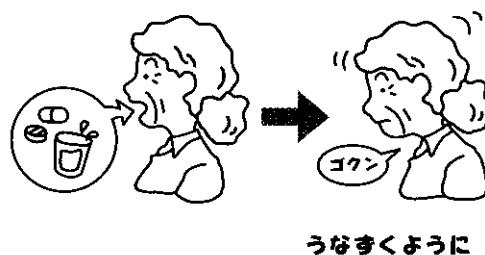
歳をとると、お薬を見間違えたり、飲み方を聞き間違えてしまうことがあります。

自分勝手にお薬を使うと、かえって体の調子がわるくなることがあります。お薬は必ず、医師や薬剤師の指示の下に服用しましょう。



正しいお薬の飲み方を覚えましょう

- 飲む前に口の中を湿らせておく
- コップ1杯の水またはぬるま湯で飲む
- 飲み込む時は、うなずくようにあごをひく
- 飲み込みにくい場合は、ゼリーやプリン、粥などの食品と一緒に飲む
- 飲んですぐに横にならない



寝たきりの方や麻痺のある方への注意

お薬を寝たまま飲むと、のどや気管に詰まったり、胃に到達しないで食道に留まってしまうことがあります。上半身は30度以上起こし(できれば体をまっすぐ起こして座る)、あごをひいた状態で飲み込みましょう。なお、寝たまま飲まなければならない場合は、頭を少し持ち上げて飲みましょう。



「お薬手帳」をもらいましょう



薬局で「お薬手帳はお持ちですか?」と尋ねられたことはありませんか? お薬手帳は、あなたが飲んだり使ったりしている薬の名前や量、回数などを継続的に記録する手帳です。

お薬手帳のメリット

- 複数の診療科やいろいろな医療機関にかかっても、この手帳を見せることで、薬の重複や、飲み合わせのよくない薬・食品などをチェックできます。
- 旅行や外出時の急な事故にあった時、夜間など救急病院を受診するときなど、医師にみせることで、今服用している薬の内容がわかり治療や処置に役立ちます。
- 薬で副作用が出たことのある方は、そのことを手帳に記録しましょう。再び同じ薬で副作用を起こすことを防げます。

お薬手帳

年 月 日 年 月 日

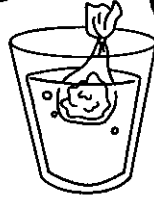
お薬手帳は、薬をもらった薬局でもらうことができます。お気軽にお申し出下さい。

便利な服薬グッズで お薬をもっと使いやすくしましょう

オブラートの使い方



お薬をオブラートに包みます。
オブラートは袋状になっている
ものがおすすめです。



オブラートを水の中に入
れ、かき混ぜてトロ
ミをつけます。

お薬の包まれた
ゼリー状のオブラートは、
ツルンとのどを通ります。



ゼリー状になったオプ
ラートをスプーンで
すくいます。



袋になった
オブラート

① 錠剤や粉薬を楽に服用するには

ゼリー状のオブラートを使ってみましょう

こんな方におすすめします。



加齢によりえん下が関係する筋肉群が衰え、飲み込む力が低下したり、咽喉の下降や脳血管障害などでモノを飲み込むことが不自由な方に。

加齢によりえん下に関係する筋肉群が衰え、飲み込む力が低下したり、咽喉の下降や脳血管障害などでモノを飲み込むことが不自由な方に。



一度に何錠ものカプセルや錠剤を飲み込むのが苦手。粉薬は口の中に広がってむせてしまう、という方にぜひ。

一度に何錠ものカプセルや錠剤を飲み込むのが苦手。粉薬は口の中に広がってむせてしまう、という方にぜひ。



小さなお子さまはおくすりが苦手なものです。薬の味やニオイをゼリーで包んでしまうのでつるんとらく飲み下せます。

小さなお子さまはおくすりが苦手なものです。薬の味やニオイをゼリーで包んでしまうのでつるんとらく飲み下せます。



嚥下補助ゼリー

メーカー希望
小売価格 350円



おくすり飲めたね

メーカー希望
小売価格 350円



ペースト状の
オブラート

メーカー希望
小売価格 280円

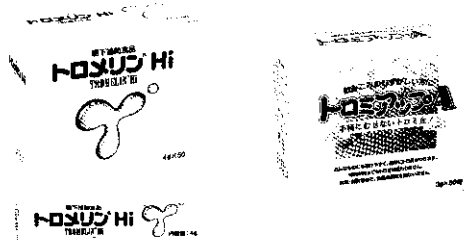
スプーンを使用



スプーンに適量のゼリーをのせ、薬をおいて、さらにゼリーをのせて使用してください。

2 液体を飲み込むのが苦手な方には

えんげ
嚥下補助食品を使ってみましょう



ポイント

- 商品名
トロメリンHi
トロメイク
トロミアップA 等

液をかき混ぜながら加えると、きれいに溶けます。

●温かいものにも冷たいものにも“とろみ”がつき、お料理、お飲物のもとの味をそこないません。

食事をする時には、噛む力(そしゃく機能)・飲み込む力(えん下機能)が複雑に働いています。歳をとったりして、この機能が弱くなると、食物をしっかり噛む事や飲み込む事ができなくなって、食べ物の間違って気管へ入り、むせたり、肺炎の原因となることもあって、意外な危険が伴います。このような場合に、液体やミキサー食にえん下補助食品を使えば、飲み込みやすいとろみをつけることができます。

3 水分補給を手軽にするには

ゼリー飲料がおすすめです



- 食物繊維
- 鉄・カルシウム
- 水分

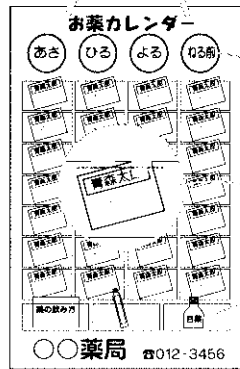
150g
メーカー希望
小売価格 135円

お年寄りに不足しやすい、カルシウムや鉄、食物繊維、水分の摂取が簡単にできます。えん下が困難な方にも、飲みやすい感覚に調整した喉ごしの良いゼリーです。

4 飲み忘れ、飲み間違いを防ぐには

お薬カレンダーを使って
みましょう

お薬を飲んだかどうかは、一目でわかります。
薬の整理も短時間で済みます。



- 薬やベッドサイドなどに掛けておける一貫性の高いカレンダー型です。
- 朝、昼、夜、就寝前と1日4回分までの服用時期がひと目でわかります。
- 服用1回分ごとに整理する透明ポケットの中のお薬がよく見えるので、飲み忘れの確率が大幅に減少します。
- 嚥下錠には少し大きめのポケットを用意。お薬袋やお薬箱を入れやすくと便利です。

〇〇薬局 ☎012-3456

在宅療養中の
方々に

安心してお薬を お飲みいただくために

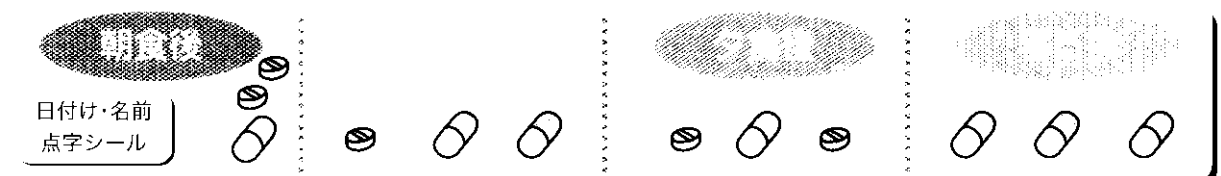
通院が困難な患者さんに対して医師が往診するように、介護保険や医療保険の中で、在宅療養中の方のお宅を薬剤師が訪問してお薬のアドバイスをする訪問サービスがあります。患者さん一人一人の生活環境を考えて、お薬が食事、排泄、移動等に影響を与えていないか、生活のリズムにあった指導をおこない、適正な薬の服用をしていただくことで治療効果を上げ「生活の質」を高めます。

どのようなことをおこなうかご紹介いたします。



お薬が正しく服用できているか確認し、 正しく飲めるよう指導します

- 主治医に服用状況をお知らせし、治療効果が上がるように協力します。
- 朝夕は家族が声をかけてくれるが、昼は一人のためどうしても薬を飲み忘れる方などは、処方変更により、1日2回や1回の服用で済む場合があります。
- 薬の種類が多かったり、飲み方が複雑な場合は、飲み間違い防止のために、一度に飲むお薬をまとめる(一包化)などの工夫をします。



お薬を飲みやすくする方法についてご相談にのります

カプセルや錠剤が飲みにくい方には、同じ成分のお薬で粉薬や水薬がある場合があります。粉砕が可能な薬もあります。患者さんの声を主治医にお伝えし、よりよい方法を考えます。

薬の効果と副作用について説明します

何のために飲む薬か理解すると、飲み忘れや飲み間違いに注意するようになります。また、副作用では、気がついたらすぐ連絡した方がいい場合、心配しなくていい場合があります。例えば、鉄剤を飲むと便が真っ黒になり、びっくりしますが、心配はいりません。



服用しているお薬の副作用や生活への影響をチェックします

夜中に咳がでてよく眠れない。

歯ぐきが腫れて入れ歯があわなくなった。

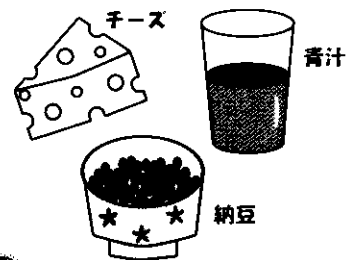
口が渴いて味がわからない。

実は、お薬の副作用が原因となっている場合があります。主治医に疑いのあるお薬の情報を伝えると、減量や変更となることも少なくありません。ただし、副作用があっても治療上どうしても必要な薬があります。勝手な判断をしないで薬の説明をよく聞きましょう。



お薬の飲み合わせや食べ物との相性を確認します

他の医療機関でもらった薬や大衆薬はもちろんですが、健康食品、食べ物・飲み物などでも飲み合わせが悪いと、お薬が効き過ぎて副作用が出たり、逆に効果がなくなったりしてしまいます。



お薬の保管方法に問題がないか確認します

冷蔵庫に入れなければならないもの。以前もらった薬は使えるか。変色していないか。有効期限が過ぎていないか。ストーブの前においていないか。ホットカーペットの上に置いていないか。など実際に見て確認します。

有効期限は大丈夫!?



その他

消毒薬の取り扱い、介護用品(ポータブルトイレ)や衛生用品等(おむつ・尿取りパット等)の相談など、健やかに清潔な生活が送れるようアドバイスいたします。





発行

社団法人 青森県薬剤師会

〒030-0961 青森市浪打一丁目16番地17号

TEL(017)742-8821(代表)

FAX(017)743-4452

あなたの「在宅介護相談薬局」は

企画 (社)青森県薬剤師会
地域保健委員会