

# かかりつけ薬剤師・

## まずは、「かかりつけ薬局」を決めよう!

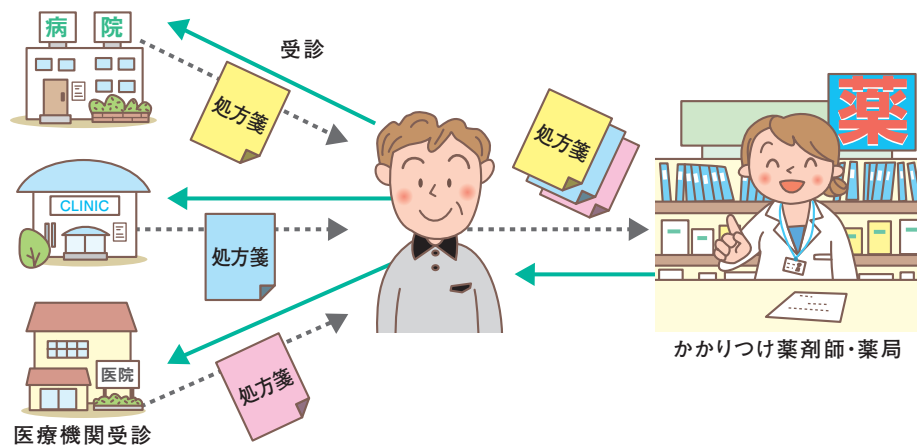
腰痛で外科に、高血圧で内科に…と、複数の病院に通っていると、それぞれの病院の近くにある薬局でお薬を受け取っていませんか? 「かかりつけ薬局」とは、身近で相談できる“いつもの薬局”を持つことです。自分の体調や病気、薬のことを分かってくれている薬剤師がいる“マイ薬局”を一つに決めることで、お薬や健康のことで疑問や困ったことがあった時、体質や病歴などを理解した上で相談にのってもらうことができます。



## 次に、「かかりつけ薬剤師」を探そう! ~かかりつけ薬剤師制度~

薬剤師を指名することで、毎回同じ薬剤師が「かかりつけ薬剤師」として担当することになります。専属の「お薬パートナー」をもつことができる制度です。

※薬局によっては制度自体を使えない場合がありますので、お問い合わせください。



### かかりつけ薬局で できること

- お薬の効果について継続した確認
- 副作用の兆候が出ていないかチェック
- 複数の病院から重複したお薬が出ていないかチェック
- お薬の形状や味などの飲みやすさや、生活に合わせた服用のタイミングなどの調整…など

## 「かかりつけ薬剤師」をもつメリット

### メリット1

#### いつも同じ薬剤師がお薬のことをまとめて把握

担当の薬剤師が、他の医療機関や薬局で受け取ったお薬や市販薬、健康食品、サプリメントなどをまとめて把握。重複したお薬が出ていないか、お薬同士や食品との相互作用がでないかなど、お薬の服用に際して注意点などをアドバイスしてもらえます。



### メリット2

#### 体調の変化の確認や薬の管理も万全に

薬局に行った際に、過去の服薬記録も含めて、服薬後の経過を継続してチェックしてもらえます。お薬の効果や体調の変化をみて、必要に応じて医療機関へも連絡。また余っているお薬が多数ある場合、薬局に持参すれば、次回の処方調整の提案や、自宅でのお薬の確認・整理を行うことも。



### メリット3

#### いつでも相談でき、夜間・休日の対応も

服薬状況をよく理解した薬剤師として、お薬や健康維持に関する相談に応じてくれます。夜間・休日など利用している薬局が閉まっている時間帯でも、お薬についての相談に乗ってくれます。



# 薬局を活用しませんか!

## 👉 「かかりつけ薬剤師」をもつためには?

薬局で「かかりつけ薬剤師」の指名が必要です。

国が定める一定の要件をクリアした経験豊かな薬剤師の中から希望の薬剤師を1名のみ指名。同意書に署名すれば、次回からあなたの担当に!

### Q 指名した「かかりつけ薬剤師」に薬局でいつも対応してもらえるのですか?

A 基本的に「かかりつけ薬剤師」が対応します。ただし、状況により、他の薬剤師が対応する場合もあります。その場合は「かかりつけ薬剤師指導料」は発生しません。

### Q かかりつけ薬剤師を指名すると費用が発生するのですか?

A 発生します。

「薬剤服用歴管理指導料」の代わりに「かかりつけ薬剤師指導料」として毎回およそ100円(自己負担額)を追加で支払うことになります。新しい副作用情報のお知らせや飲み合わせの問題があった場合に、通常支払う費用がかからずに、薬の安全使用のサポートを受けられます。他の薬局では、かかりつけ薬剤師費用がかからず、通常どおり「薬剤服用歴管理指導料」がかかります。

### Q 「かかりつけ薬剤師」を変更することは可能ですか?

A 1カ月単位で変更可能。月内での変更はできません。

## お薬手帳活用術

薬を処方してもらう際に薬局に持っていき「おくすり手帳」。

薬剤師が薬の名前や量が印字されたシールを貼り付けてくれますが、いろいろと自分で書き込んで、オリジナルのお薬手帳を作って、医師や薬剤師とのコミュニケーションに役立ててみませんか?



副作用歴、アレルギーの有無、病歴、体調の変化などを記入

薬を服用した際の、体調などを記入

たとえば…

お腹が張った、お腹が緩んだ、足がむくんだ、胸やけがした

病院に行く際に、手元に残っている薬の量を記入  
▶ 医師が、飲み残しや飲み忘れをチェック  
治療内容や無駄な処方の見直し!

診断内容  
(病名や医師の説明、検査結果)を記入

旅行に出かけるときや災害などの緊急時などは手元に!

お薬手帳を持っていれば、自分がいつも飲んでいるお薬の情報を医師・薬剤師に正確に伝えることができます。

### 薬局でお薬手帳を出すと薬代が安くなる場合があります。

3カ月以内に同じ薬局に「お薬手帳あり」で来局した場合、「薬剤服用歴管理指導料※」点数が14点安くなります。(1点10円)

調剤薬局でもらう「保険調剤明細書」の「薬剤服用歴管理指導料」の点数が  
1.原則3カ月以内に同じ薬局に再度処方せんを持参し、お薬手帳を持参した場合 →43点  
2.上記以外の場合 →57点

※薬剤師が患者様に安全にお薬を使用していただくために必要な情報の収集・分析・管理・記録や、お薬のお渡しの際の説明に対して与えられる報酬(点数)のこと。

アドバイスいただきました  
株式会社 日本医薬総合研究所  
薬剤師 梶田 絵美さん

## お薬の疑問

## Q1 他人へ処方された薬を飲んでよいのか?

薬を他人にあげたり、もらったりするのは非常に危険です! 人によって薬が適さない場合もあります。合わない薬は命に係わるショック症状や重い副作用を起こすこともあります。お一人おひとりの症状などに合わせて、用量や飲み合わせ、禁忌\*を考慮して処方しているので、家族がもらった薬が余っているといった、飲むのは厳禁です。

- アレルギーや体質
- 副作用
- 用量の違い(体重差など)
- 薬同士での相互作用
- 病気の原因が異なる
- 病気を悪化させる可能性  
…等々



\*ある薬の使用や治療法が、その疾病に悪影響を及ぼすから用いてはいけないということ

## Q2 薬は家のどこに保管すればよい?

薬はいろいろな条件に左右されて品質や効果が低下します。主な原因は、**光、高温、湿気**の3つ。よって、**直射日光が当たらず、涼しく、湿気がこもらない場所**に保管するのが基本です。

- 乾燥剤とともに缶の中
- シロップ剤、坐薬、注射薬、一部の点眼剤などは冷蔵庫保管が基本
- 錠剤・カプセルも冷蔵庫保管でもよいが、冷蔵庫から取り出す際に、室内との温度差で薬に湿気が移りやすくなるので注意
- お子さんがおられる場合は手の届かない場所へ



## Q3 開封していない薬はいつまで使える?

薬局で出した薬の期限によるので、一概には言えませんが、一般的には…

- 錠剤・カプセル剤  
保管状態がよければ  
約1~2年は品質が安定  
(未開封の場合)



- 散剤(粉剤)、液剤、シロップ剤  
調剤する際、空気に触れているので、湿度や雑菌混入によって劣化しやすいため、長期保管は不可



※処方された薬は余さず  
指示通り飲みきるのが基本です。

開封後の温度、湿度、光の影響を受けるので、早めに使いましょ。変色、劣化が確認されているものは服用しないでください。

## Q4 病院で出される薬と市販の薬と一緒に飲んでよい?

薬によっては一緒に飲まないほうがよいものもあります。その都度、薬剤師に確認してください。

- 制酸薬(アルミニウム・マグネシウムなどを含むもの)  
→テトラサイクリン系抗生物質、ニューキノロン系  
抗菌薬と一緒に飲むと抗生物質の効果が減弱するので、一緒に飲まず、時間を2~3時間あけてください。
- 痛み止め成分(イブプロフェン)を含む薬  
→利尿剤(ラシックス、ダイアートなど)の効果が弱まる、抗血栓薬(ワーファリン)の作用が強まるなど、相互に作用し合い、薬の効果に影響が出ます。

市販薬には病院で出される薬と同成分のものがあります。名前が違って同じ成分の場合があります。全く同じ成分を重複して服用してしまう危険がありますので、薬剤師に確認を!

お薬に関する疑問など、下記期間にて募集中!

2020年10月1日(木) ~ 2020年10月30日(金)

# Q&A

## Q5 薬を水なしで飲んでもいい？

**水なしでの服用はおすすめできません。**

薬は本来、十分な量の水やぬるま湯で胃まで送られて溶け、薬の成分が血液中に入り効果が発揮されます。水なしで飲んだり、水の量が少ないと、喉や食道に薬が張りついて溶け、食道潰瘍をおこすことがあります。粉薬でも喉に残った薬が気管に入り込み、肺炎をおこすことがあります。

- コップ1杯程度の水(180ml程度)で飲みましょう。



最近では水なしで飲める錠剤も増えてきていますので、医師にご相談ください。たとえば、フィルムタイプ、口腔内崩壊錠など

## Q6 薬をお湯やお茶で飲んでもよいですか？

**お湯:**白湯であれば問題ありません。

タンパク質で作られている一部の薬(酵素剤など)は、お湯の温度が熱いと変質することもあります。

**お茶(緑茶):**基本はおすすめしません。

ほとんどの薬はお茶で飲んでも問題ないといわれていますが、薬の服用は水か白湯が基本です。

お茶の成分が薬と結合し、薬の効果が失われてしまう場合があります。

薬剤師に確認してください。

錠剤、カプセル剤などの内服薬は、常温の水(水道水)か、ぬるめの白湯で飲むのが基本。

アルカリイオン水、お茶、コーヒー、ジュース、牛乳などは一部の薬の作用を増減させてしまうので、注意する必要があります。

## Q7 薬を飲み忘れた時はどうしたらいいの？



1日1回服用の薬

気付いた時に服用。  
ただし次回服用まで8時間以内の場合は、服用しない。

1日2、3回服用の薬

通常1回分とばし、1回分服用

次回に飲む量は、1回分が基本。2回分をまとめて飲むのは駄目!

飲んだかどうか忘れている場合、次回分から服用するのが無難。

### ▼服用間隔の目安

1日3回飲む薬	少なくとも4時間程度
1日2回飲む薬	少なくとも5~6時間程度
1日1回飲む薬	少なくとも8時間程度

※薬によってはダメな場合あり。薬剤師にご相談ください。

## Q8 食間服用っていつのこと？

**食間服用とは、食事を終えて約2時間あたりのことをいいます。**

食事に薬を飲むのではなく、「食事と食事の間」という意味です。

食間のことを「食後2時間」や「空腹時」と表現することもあります。



食前	一般的には食事前20~30分 薬によっては食直前もあります。
食間	食後2時間から食前2時間の間 食事の影響を受けやすい薬など
食後	食後30分以内 薬によっては食直後もあります。

下記アドレス宛に、お薬に関する疑問をお寄せください。メールの件名は「お薬のこと」でお願いします。

[Satoko\\_Kagawa@mail.duskin.co.jp](mailto:Satoko_Kagawa@mail.duskin.co.jp)

お寄せいただいた内容につきましては、今後の健保だより「sante」の企画の参考にさせていただくとともに、ダスキン健康保険組合ホームページなどに掲載させていただきます(個人情報掲載いたしません)。