

# おくすり手帳を活用しよう！

## おくすり手帳とは？

あなたに処方された薬の名前や飲む量、回数、飲み方、注意することなどを記録するための手帳です。医師や薬剤師は、おくすり手帳を見ることで、「あなたがどんな薬を飲んでいるか」や「薬でアレルギーや副作用の症状が出たことがあるか」を正確に把握することができ、より安全に治療を行うことができます。

おくすり手帳は保険薬局などでもらえます。

スマホで使える電子版おくすり手帳もあります。



岡山県版おくすり手帳



日本薬剤師会  
「e-お薬手帳」

e-お薬手帳ホームページからアプリ  
をダウンロードしてご利用ください→



## おくすり手帳の上手な使い方

### 1冊にまとめよう

病院別・薬局別などで手帳を分けていると、医師や薬剤師があなたの薬の使用状況を正確に把握できず、結果的に薬の重複投与や、副作用の見逃しにつながります。薬による有害事象を防ぐため、おくすり手帳は1冊にまとめましょう。

### 市販薬も記録しよう

処方箋がなくてもドラッグストアなどで購入できる市販薬や、サプリメント、健康食品の中にも他の薬との飲み合わせに注意が必要なものがあるので、もしも日頃使っているものがあれば、自分でおくすり手帳に記録しておきましょう。

### 普段から持ち歩こう

もしも外出先で急に具合が悪くなったり、事故に遭ったりして医療機関にかかることになったとき、どんな薬を飲んでいるのかが分からないと、治療に支障が出る場合があります。万が一に備えて、おくすり手帳は普段から持ち歩きましょう。

＜このパンフレットに関するお問い合わせ先＞

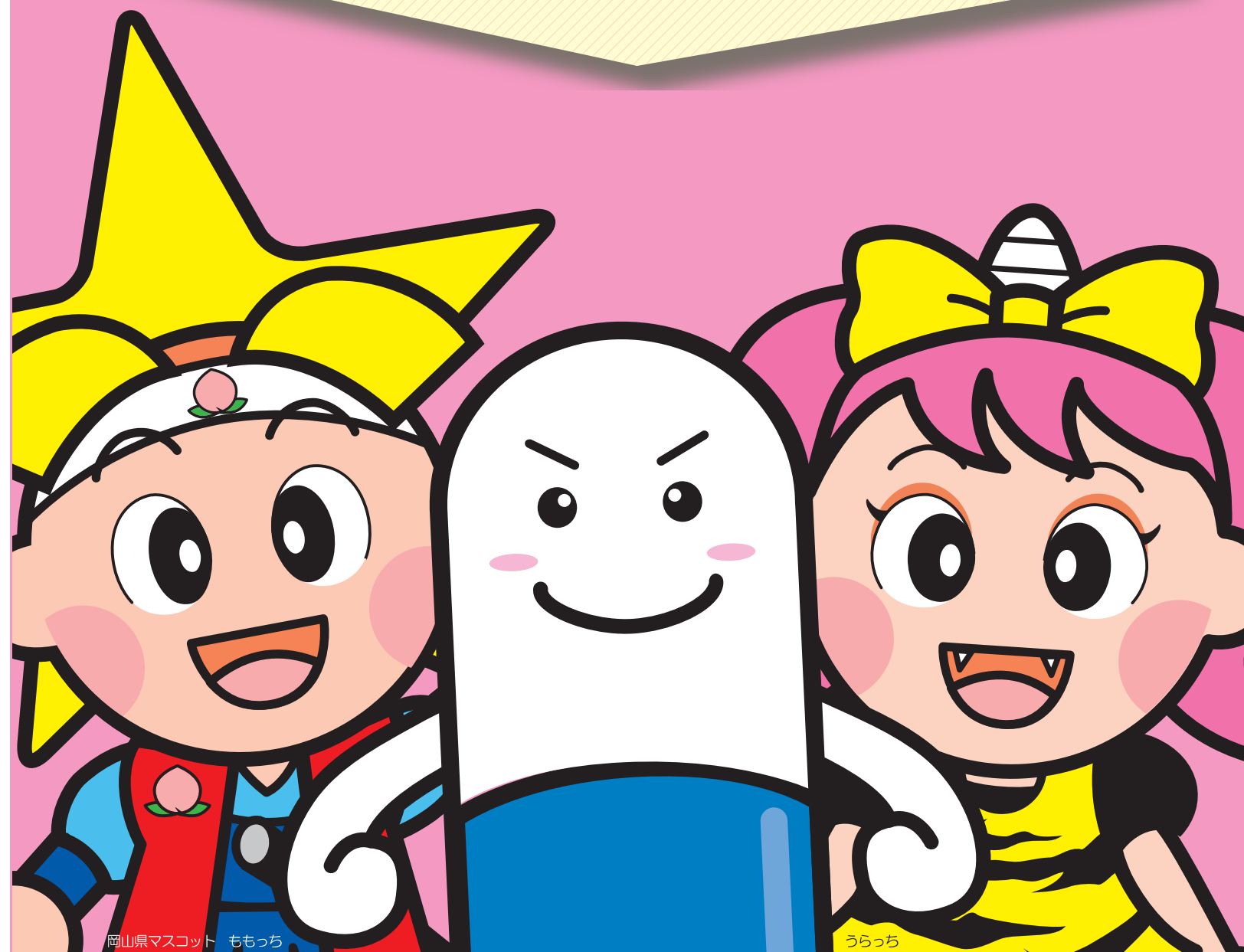
岡山県庁 保健福祉部 医療推進課

〒700-8570 岡山市北区内山下二丁目4番6号

電話 086-226-7321 FAX 086-224-2313

令和2年3月発行

# ももっちと考えよう、 薬との上手な付き合い方



岡山県マスコット ももっち

うらっち