

健康お役立ち情報 No.5

今年の梅雨は早々と明け、暑い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか？
新型コロナウイルス感染症により2年前から中止している「市民健康教室」ですが、感染拡大の第7波を受け再開に向けては、いましばらくお待ちください。
今回のお役立ち情報は、薬剤費の増加の要因の1つとして問題視されている「残薬問題」をテーマにお伝えします。



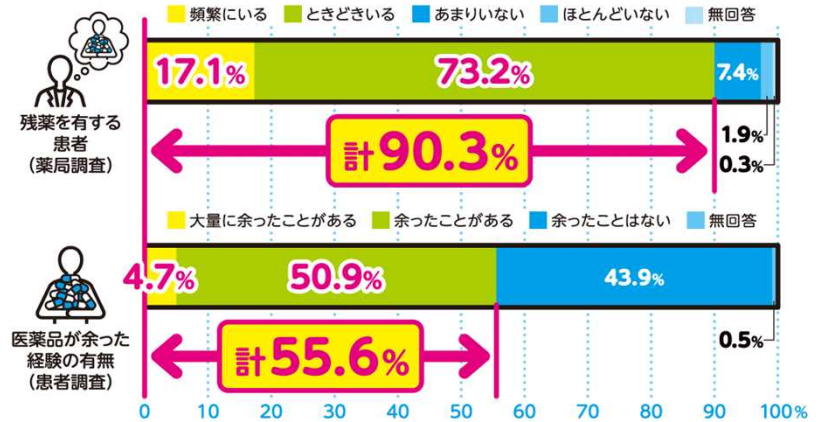
「残薬とは・・・」

本来飲むべきだったものを飲み忘れて、病院を受診する間隔が薬の処方日数と重なるなどの理由で余らせてしまったお薬のことです。

薬の飲み忘れにより症状が改善しない、医師がさらに多くの薬を処方して残薬が増えるという、悪循環に陥るケースも見受けられます。厚生労働省の調査（平成25年度）では残薬を有する患者さんがいた薬局は約9割、お薬が余った経験が「ある」と答えた患者さんは約5割という結果が出ています。

残薬の実態調査

(薬局および患者調査)



(出典) 2013年度厚生労働省保険局医療委託調査「薬局の機能に係る実態調査」(速報値)



引用：第5回 医療費削減のために！大切なお薬のお話 | 健康保険の基礎知識 | 知って得する!?健康保険 | けんぽれん [健康保険組合連合会] (kenporen.com)

知っていましたか？
実はこんなに医療費がムダになっています！

自宅で生活している75歳以上の方の残薬の総額は年間およそ475億円！
日本全体では1000億円以上！
これは単に薬がもったいないだけでなく健康保持、予防にも影響がでてしまいます！



お薬は正しく使うことが大切。しっかり管理して健康保持・予防に努めましょう。

お薬手帳の活用



- 一人一冊にまとめ、**継続して記録**しておきましょう。
 - 複数の病院や薬局を利用していても、一つにまとめることで医師や薬剤師が処方されているお薬を把握できます。
 - 副作用にも注意**し、異常を感じたら医師、薬剤師に相談してください。
- * 「**残薬バック**」を利用し一か所に保管！
- 薬局やネットなどでも購入可能ですが、手持ちのエコバックなどを利用してもOKです。
 - 急に入院が必要になった時でも、誰でもわかる場所に置いておくと慌てずに対応できます。

飲み忘れ予防の工夫

- 家の中の誰でも見えるところに1日ごと、1週間ごとのカレンダーのようにセットしておく。
(保管場所は直射日光を避ける)
- 誰でも見えるところに置くことで家族にも注意してもらうことができます。



それでも飲み忘れてしまったら・・・

- 気づいたらすぐに飲みましょう。しかし、次の薬の時間が近づいている時は、その次から時間通りに飲みましょう。2回分まとめて飲んではいけません。
- 飲み忘れた時の対処法は処方されたお薬によって異なりますので、必ず主治医や薬剤師に確認しておきましょう。

