

健康かわら版

第 35 号

日産自動車健康保険組合

<https://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

お薬、
手元に残って
いませんか？

いまこそ見直したい 薬の飲み方

気が付けば余っている——
そんな薬が自宅に
あふれていませんか。
いま、多くの薬を飲み残したり
使い残す「残薬」が問題と
なっています。

およそ 9 割の薬局で
残薬のある患者さんが
いました！



■残薬を有する患者（薬局調査）

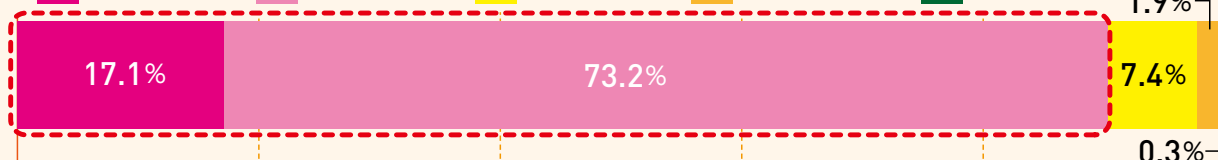
■ = 頻繁にいる

■ = ときどきいる

■ = あまりいない

■ = ほとんどいない

■ = 無回答



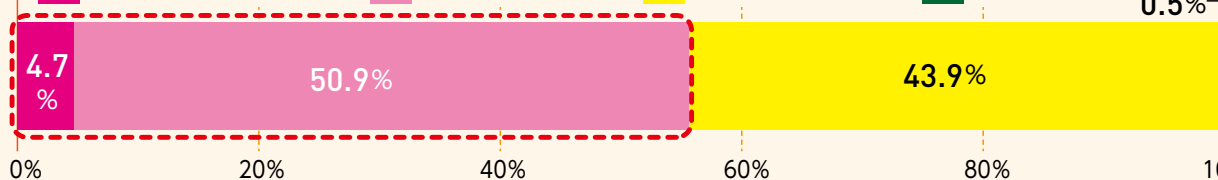
■医薬品が余った経験の有無（患者調査）

■ = 大量に余ったことがある

■ = 余ったことがある

■ = 余ったことはある

■ = 無回答



〔出典〕平成25年度厚生労働省保険局医療課委託調査「薬局の機能に係る実態調査」(速報値)

具体的な対策は中面へ

薬があまる原因にアプローチ!

薬をあまらせる大きな原因

- ① うっかり忘れてしまう
- ② 飲み切る前に、新しく別の薬が処方された
- ③ 薬がいっぱいあり、いつ何を飲むのかわからなくなる
- ④ 症状が落ち着いたため、飲むのをやめた



① うっかり忘れてしまう

こうして対策!



お薬カレンダーやアラームで知らせるアプリなども活用しましょう。

外出用のバッグにはあらかじめ複数回分入れておくと、入れ忘れのリスクを減らせます。



② 飲み切る前に、別の薬が処方された

こうして対策!



新しく薬が処方されたら、手元の薬はどうするか医師・薬剤師に確認を。

複数の医療機関を受診すると薬が重複する場合があるため、服用中の薬は前もって伝えましょう。



③薬がいっぱいあり、いつ何を飲むのかわからなくなる

こうして対策！



薬が多い場合は一袋ずつ一包化したり、飲むタイミングを相談してみましょう。1日3回から1日1回のものにしたり、食前の薬を食後でもよい薬に変更できる場合もあります。



④症状が落ち着いたため、飲むのをやめた

こうして対策！



必要なときだけ服用（頓服）するものもありますが、それ以外で自己判断でやめると再発したり負担がかかる恐れがあります。事前に症状が落ち着いたときの対処を確認しておくで安心です。

飲み忘れたらどうする？

予定時間からすぐであれば、気づいた時点で飲んでも構いませんが、時間がたっていれば次の予定時間に1回分飲みましょう。

※まとめて2回分飲んではいけません。

※飲み忘れたときの対応が決まっている薬もあるため、薬剤師に確認しておきましょう。

かかりつけ薬局・薬剤師を持とう！



わからないこと、不安なことは専門家に聞くのが一番。
気軽に相談できる「かかりつけ」の薬局を決め、上手に活用しましょう！

かかりつけ薬局のメリット

薬に関する情報を一元化

患者の薬歴・アレルギー歴等の情報をもとに
危険な飲み合わせなどをチェックしてくれます。

あまった薬を 整理・調整してもらえる

手元にあまっている薬を持っていくと重複の
チェックや対応のアドバイスをしてくれます。

薬の相談や アドバイスが聞ける

処方薬に関するだけでなく、市販薬につ
いても相談にのってくれます。

お薬手帳の活用でお得に管理

同じ薬局でお薬手帳を持参すると、処方時の
指導料が安くなり、お得に薬を受け取れる場
合があります。

日産健保からのお知らせ

日産健保では、マイナンバーカードの健康保険証利用を推奨しています

マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット



保険証の
切り替え時でも
使える



医療保険の
資格確認が
早く正確に



書類の持参が
不要に



医療保険の
事務コスト削減

マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関・薬局は顔認証付きカードリーダーを設置しており、未設置の医療機関等は、従来通り健康保険証が必要です。

マイナンバーカードについてのお問い合わせ先

0120-95-0178 マイナンバー(社会保障・税番号制度) 総合フリーダイヤル

●受付時間(年末年始を除く) 平日 9:30 ~ 20:00 土日祝 9:30 ~ 17:30