



お薬手帳とは、処方されたお薬を記録する手帳のことです。これを見れば、いつ、どこで、どのような薬を、どれくらいの量で処方してもらったのか、などの薬の履歴（薬歴）がわかります。院外処方での医療機関でお薬が処方された場合、処方箋を持っていった調剤薬局などでつくってもらえます。

医師が初めて患者さんを診察する時にお薬手帳があれば、患者さんがうる覚えでも正しく情報が伝わり、今どのような病気を治療しているのか、どのような健康状態にあるのか、そして薬どうしの飲み合わせはどうかなどを判断するのに役立ち、より適切な薬を処方するのにたいへん有用です。

処方箋をもらったら、お薬手帳をそのつど薬局に提出して記録しましょう。院内でお薬をもらった場合には、一緒に薬剤情報の紙をもらえます。できるだけお薬手帳につけておきましょう。

もし自分に合わない薬があれば、お薬手帳に書き込むようにしましょう。できれば血液型なども書いておきましょう。災害や事故の時など、万一患者さんがしゃべれなくなった時でも、お薬手帳の記録から得られる情報は、治療に当たる医師にとって大きな助けになります。いざという時に自分を守るためにも、お薬手帳を常に持ち歩きましょう。

目次

特集

貧血の原因を知って、元気いっぱいの日を！ 1

スポーツコーナー

スポーツを楽しもう 5

見聞飛行一見て聞いてなっとく！

やせ型の若い人に多く発症する「気胸」に要注意！ 6

アスリートに聞く！～スポーツとカラダづくり～

JPSA公認プロサーファー 稲葉玲王さん 8

からだのソラシド♪ マナボっと

エナジードリンクとカフェイン ～カフェインのとり方に注意！～ 10

こども相談室

プール熱について 13

千葉県インフォメーション

知ってください！“たばこ”の新ルール 14

元気からだ Q&A

ひとり暮らしの高齢者が 低栄養（栄養不足）を回避する方法とは？ 16

こころの健康 教えてドク太くん！

統合失調症について その4 治療③「経過に伴った周りの人の対応」 17

旬食野菜クッキング

きのこ鶏肉のトマト煮 18

医師会インフォメーション

間違い探しクイズ、プレゼント 他 21