

やく お薬立ちmemo

飲み忘れを防ぐ「服薬支援グッズ」を
上手に活用しましょう



毎日きちんとお薬を飲むことは、治療効果を高め、病気の悪化を防ぐためにとても大切です。

しかし実際には、「うっかり飲み忘れてしまう」「飲んだかどうか分からなくなる」という経験をされた方も多いのではないのでしょうか。

特に、高血圧や糖尿病などの慢性疾患のお薬は、長期間飲み続けることが大切です。そこで今回は、服薬をサポートしてくれる便利な「服薬支援グッズ」をご紹介します。



やく お薬立ちmemo



1. お薬カレンダー

壁に掛けて使うタイプで、1日ごと、朝・昼・夕・寝る前などのポケットに薬をセットします。

「飲んだらポケットが空になる」ので、飲み忘れや重複服用の防止に役立ちます。

ご家族も確認しやすいというメリットもあり、ご高齢の方の服薬管理によく活用されています。

2. ピルケース(1週間分ケース)

コンパクトなケースに1週間分のお薬をまとめておけるタイプです。

外出が多い方や、お仕事をされている方におすすめてです。

最近では、曜日ごとに色分けされているものや、時間帯ごとに分かれているものもあり、使いやすさも向上しています。

やく お薬立ちmemo



3. 服薬アラーム・アプリ

スマートフォンのアプリや専用機器で、決まった時間に音や通知で知らせてくれるものがあります。

特に、「つい時間を忘れてしまう」という方に有効です。

ご家族に通知が届くタイプもあり、離れて暮らすご家族の見守りにも活用されています。

4. 一包化(いっぽうか)

これはグッズではありませんが、病院・薬局でできる大切なサポートです。

1回に飲む分のお薬を、1つの袋にまとめてお渡しする方法です。「朝食後」など印字されるため、飲み間違いを防ぎやすくなります。

ご希望があれば、ぜひ薬剤師にご相談ください。

やく お薬立ちmemo

国の支援体制も活用しましょう

服薬支援は、個人の努力だけでなく、国が進めている支援制度やサービスも力になります。以下のような取り組みが進められています。

● 医療・介護連携の推進

高齢化が進む中、医療と介護がスムーズにつながる仕組みづくりが進んでいます。

かかりつけ医師や薬剤師、介護職などとの情報共有を通して、適切な薬の管理や見守り支援が行われています。



やく お薬立ちmemo



● 在宅医療の充実

病気や加齢で通院が難しい方のために、医師や看護師、薬剤師が自宅を訪問する在宅医療が広がっています。

在宅訪問時には、服薬状況の確認や改善策の提案、服薬支援グッズの使い方のアドバイスなどの支援も受けられます。

● 地域包括支援センターの活用

市区町村が設置する「地域包括支援センター」では、高齢者の生活全般の相談を受け付けています。服薬の悩みや支援グッズについて、お気軽にご相談ください。

| | 朝 | 昼 | 夜 | ねる前 |
|---|---|---|---|-----|
| 月 | | | | |
| 火 | | | | |
| 水 | | | | |
| 木 | | | | |
| 金 | | | | |
| 土 | | | | |
| 日 | | | | |

やく お薬立ちmemo

自分に合った方法を選ぶことが大切です



服薬支援グッズや国の支援制度は、皆さんの日々の治療を安全・安心にする大きな助けになります。大切なのは「続けられる仕組み」をつくることです。

飲み忘れが続くと、

- ・病状が安定しにくい
 - ・思わぬ体調変化が起きる
- 可能性があります。



「うまくいかない自分を責める」のではなく、支援の仕組みを上手に活用していきましょう。

お薬のこと、支援制度のこと、気になることがあれば、いつでも薬剤師にご相談ください。

みなさんの健康を支えるお手伝いをいたします。