

## 「お薬手帳」を活用していますか？

ファイナンシャル・プランナー 藤原 洋子

病院で薬を処方してもらおうと薬を受け取るために調剤薬局へ行くことがありますが、調剤薬局で「お薬手帳はお持ちですか？」と聞かれたことはないでしょうか？

持参していなければ、薬の名前などが記載されたシールを渡してもらえることもあります。お薬手帳には受け取った薬の情報を記録するだけのものではなく、他にもさまざまな活用方法がありますのでご紹介します。

### ■お薬手帳を作っておくメリット

お薬手帳は全国の調剤薬局（保険薬局）などでもらうことができます。デザインは薬局によって異なりますが、一冊作っておくとどこの薬局でも使えます。いつ、どこで、どのような薬を、どれくらい処方してもらったか把握できるので、自分が服用している薬の情報を正しく伝えることができます。新しく薬を処方してもらう時には、飲み合わせによる副作用などを避けることにつながります。

薬は本来、医師の診察を受けて処方箋を出してもらわなければ受け取ることができませんが、処方内容や安定した症状がお薬手帳や包装などで明らかな場合は、後で処方箋が発行されることを条件に薬を受け取ることができることになりました。医療機関と連絡が取れない時や、災害時に服用中の薬を失くしてしまったときには、お薬手帳があれば薬をもらうことができますので安心ですね。

### ■お薬手帳は最大限に活用しましょう

他にもお薬手帳の活用方法はいろいろあります。例えば、

- ・通院する際は持参する。
- ・アレルギー歴を記録する。
- ・ドラッグストアなどで市販薬を購入した時にも、自分で記録しておく。
- ・服用中の体調の変化や医師への質問を記録しておく。

などが挙げられます。薬局に持参するだけでなく、自分自身の健康管理にも使えますね。

### ■お薬手帳を持参すると医療費が安くなります

また、調剤薬局で薬を処方してもらおうと「薬剤服用歴管理指導料」がかかるのはご存じでし

ようか。2年ごとに金額が見直されるのですが、2018年4月からは少し料金が上がり、お薬手帳を持参すると410円、持参しなかった場合は530円となりました。

医療費が3割負担の人は、それぞれ3割を負担することになります。少しでも医療費を安くしたい場合は、お薬手帳を忘れず持参した方が良いですね。ただし、前回から6ヶ月以上経っている場合は安くなりません。

また、薬局ごとに決められている「調剤基本料」も見直されました。街中にある地域に根差した「かかりつけ薬局」では、調剤基本料は高く、大病院の前にあるいわゆる門前薬局や、チェーン展開していて特定の医療機関からの処方箋を主に扱っている調剤薬局を利用する場合は、安く設定されています。国の政策として、かかりつけ薬局を推進して薬にかかる医療費を削減しようとしているためでしょう。

#### ■便利な「アプリ」もあります

お薬手帳は、冊子だけではなくアプリのサービスもあります。アプリですと持参するのを忘れる心配がありません。体重やBMI数値、血圧や脈拍などを記録してグラフ化できる、処方箋の画像を薬局に送信する機能がありますので、薬の準備をしてもらえることで待ち時間が短縮できる、など便利に使うことができます。また家族全員のデータをまとめて管理できるので、緊急時にはスマートフォンがあれば対応ができて安心です。

お薬手帳やアプリを、薬の記録だけでなく自分や家族の健康状態を管理する手帳として活用したいですね。