医療最前線

薬の飲み忘れを防ぐために
～自分に合った方法を見つけましょう～

松本尚子　薬剤師

皆さん、薬を忘れず飲めていますか？風邪薬・痛み止め・花粉症などの薬を飲まれているときは、症状が明らかであり、かつ早く改善したいため、きちんと服用できている方が多いと思います。

しかし、コレステロールを下げる薬や血糖値を下げる薬など、飲み忘れても症状にすぐ影響しない薬の場合は、うっかり忘れてしまう方が多いのではないでしょうか。実際に、製薬会社であるファイザー社が2012年に行った「処方薬の飲み残しに関する意識・実態調査」では、46・4％の方が生活習慣病の薬を飲むことを理由として挙げているように、ほとんどの方が体験されたことがあると思います。

その対策としては、「薬を飲む」という行為を習慣化することが重要です。具体的には次のような対策があります。

①食事の前に薬を食卓に出しておく

目につくところに置くことで、食後の飲み忘れを防ぎます。

②家族で声を掛け合う

ご高齢の方には、特に家族の協力も重要です。

③携帯電話のアラームなどを服用時間にセットする

一番身近なツールを活用しましょう。

④服薬一覧表を作り見やすい所に貼り、飲んだ直後に丸をつける

毎日薬を飲んでいると、そのことに無意識になってしまい、飲んだかどうか分からなくなることも多いです。服薬後のチェックで確認しましょう。

⑤薬のシートに飲む日付を書く

最初に、手間がかかりますが、日付の記入があることにより、飲み忘れが明確になります【写真1】。

しかし、これを違う角度から見ると、例えば「薬は、朝・夕の2回だけ」としてしまえば、忙しい日中に薬を飲み忘れる心配もいりません。

薬には、それぞれに「半減期」というものが存在します。「半減期」とは、「血液中の薬の濃度が半分になるのに要する時間」のことで、薬を飲んだ後、薬が血液中にどのくらいの時間とどまり、効果を発揮するかの目安になります。半減期が短い薬は1日に2～3回の服用が必要ですが、長い薬では1日1回の服用で済むこともあります。

このように、1日の服用回数が少ない薬に変更することで、忙しさからの飲み忘れを防ぐことができる場合があります。ご希望の方は医師にご相談ください。

最近は、「徐放性（じょほうせい）製剤」の開発が進んでいます。徐放性製剤とは、薬の有効成分がゆっくりと溶け出し、血液中の薬の濃度を長い時間一定に保つことができるように調節された薬で、1日の服用回数を減らすことができます。ただし、かみ砕いたり、カプセルを外して服用したりすると、薬の成分が一気に溶け出してしまい、効果が強く現れたり副作用の原因になったりしますので、注意してください。

■種類が多すぎて忘れてしまう

複数の疾患をお持ちの方や、ご高齢の方に多く見られ、1回に10錠以上の薬を飲まれている方も珍しくありません。飲み忘れだけでなく、飲み間違いの原因にもなります。具体的には次のような対策があります。

①薬の種類を減らす

薬の種類を減らせないか医師に相談してみてください。先に述べた、服用回数の少ない薬や、「配合剤」に変更できるかもしれません。「配合剤」とは、複数の薬の成分を1つの薬に含ませた薬のことです。最近では、血圧の薬や糖尿病の薬に配合剤が使われることが多くなってきました。また、骨粗しょう症の薬の中には、1週間や1か月に1度の服用で済むタイプのものもあります。

②一包化する

それでもまだ薬の数が多い方には「一包化」をお勧めします。「一包化」とは、服用するタイミングが同じ薬について、1回分をまとめて1袋にすることです【写真2】。袋には、患者さんの希望に応じて、名前や飲むタイミング、日付などの印字をすることができます。一包化してもらうためには医師の指示が必要となりますので、医師に相談、あるいは薬剤師に相談し、医師に確認をとってもらいましょう。

③お薬カレンダーなどを使用する

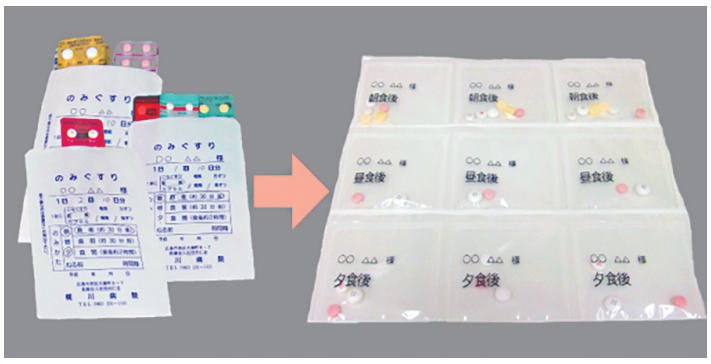
お薬カレンダーやお薬ケースはさまざまなタイプのものが販売されています。例として、【写真3】のタイプのものは1週間分の薬を1回分ずつポケットに入れて、壁に掛けておくことができます。自分で使いやすいタイプのものをご利用ください。

■忙しくて忘れてしまう

「勉強や仕事で忙しい」というのは、学生や仕事をしている方に多い原因です。朝食をとる時間がなかった、昼の薬を持っていくのを忘れた、忙しくて昼食をとる暇がなかった、残業で外食となってしまったなど、実際によくあることだと思います。

【写真1】薬のシートに飲む日付を書く

【写真2】一包化



【写真3】お薬カレンダー

〈梶川病院（広島市西区天満町）松本尚子　薬剤師〉

月刊 ウェンディ広島　編集・発行 合人社グループ 出版局　〒730-0036 広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル　☎082(247)7479