

## 出前講座報告書

実施日時	2023年8月19日 9:30~11:00	主催者名	弘前市暮らしの保健室
講師名	水木啓介 葛西祐一	会場名	清水交流センター
テーマ	高齢者の薬管理・お薬手帳とは？ (マイナンバーカード・健康保険証について)		
参加人数	12人	報告者	水木啓介 葛西祐一

## 【講座内容】

## ○【お薬手帳について】

- お薬手帳とは薬の服用歴、副作用やアレルギー等の情報を記録しておくもの
- 気になることは自分で記入して良い
- お薬手帳は1人1冊にまとめ、常に持ち歩くこと
- 医療機関や薬局では毎回見せること
- お薬手帳で医師、薬剤師に情報を正確に伝えられる
- お薬手帳のスマホアプリもある

## ○【高齢者の薬の管理について】

- 服薬管理は、疾病の治療のためにも、とても重要なこと
- 高齢になるほど飲む薬の種類は多くなり、管理が難しくなる
- 服薬管理の改善のための工夫として、以下が挙げられる
  - 処方内容を見直して、薬の種類や服用回数を減らす
  - 一包化やお薬カレンダー等の利用で服薬ミスの改善に繋げる
  - 家族 または ケアマネージャーやヘルパー等に協力してもらう
  - かかりつけ薬局をつくり、相談する
- 本人の状況に適した方法で、服薬管理を行ってください

## ○【マイナンバーカード・健康保険証について】

- マイナンバーとマイナンバーカードの違い
- メリットと主なトラブル
- トラブルについて
- マイナ保険証について

## 【質問内容】

○薬を飲み忘れた時、すぐに薬を飲んでいいのか。→1日2回や屯服等、薬の用法等による。しかし一度に2回分の薬を飲まないでください。

○「血液サラサラの薬」と「血液の流れを良くする薬」は別物なのか。→おそらく別物。「血液サラサラの薬」はドロドロになるのを防ぐ薬、「血液の流れを良くする薬」は血管を拓げる薬だと思います。

○薬を受け取る時、毎回薬剤師が変わる。いつも同じ薬剤師からもらうことはできるのか。→かかりつけ薬剤師の契約を結べば可能。その際76点かかる。

○一包化はお金がかかると聞いているが、実際のところどうなのか。→処方内容にもよるが、基本的にお金がかかる。処方日数が長くなるとそれに応じて値段は高くなる。

○ジェネリックと新薬ではどれくらい値段が違うのか。→薬の種類による。例えばアジルバ 20 という血圧の薬は 28 日処方で 3 割負担の場合、約 870 円変わる。

<気づいたことや今後の教訓など>

水木啓介

・参加者の多くが内容を熱心に聞いてくださり、こちらの問いかけにも反応してくださったので、とてもやりやすかった。

葛西祐一

・マイナンバーカードについて、例えを入れるなどして、もっと分かりやすい説明が出来たらと感じました。

