

健康ぷらざ

No.362

企画:日本医師会

薬を飲み忘れないための 主な工夫

毎日、薬を飲む方へ—— 飲むことを習慣にしましょう。

① 飲むタイミングや置き場所を決めておく

朝食や歯磨きの前後など、飲むタイミングを一定にしたり、会社の机など飲み忘れに気づくことができる場所に置いておくとい良いでしょう。



② 薬の数を減らす

2種類以上の成分をあわせて1錠にした「配合剤」を利用すれば、薬の数を減らすことができます。



③ 薬をまとめておく

薬の種類が多い場合には、同じ時刻に飲む薬を1つにまとめて飲み忘れを防ぐ「一包化」という方法があります。



④ 携帯電話のメール送信プログラムを利用する

薬を飲む時刻を毎日メールで知らせてくれる携帯電話のプログラムを利用すれば、届いたメールを見て飲み忘れに気づくことができます。



高血圧や糖尿病などの生活習慣病の多くは、自覚症状がほとんどない病気です。しかし、治療しないで放置すると重大な合併症を引き起こすことがあります。食事や運動などの生活習慣の改善だけで十分な効果が得られない場合は、薬による治療を続けることが大切です。うっかり飲み忘れることがないように、毎日の服薬を習慣にしましょう。



※②③④については、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。