

## 服薬チェックリスト 解説

### ○薬の飲み忘れがある（残薬がある）

毎日服用すべきお薬をなんらかの理由で飲み忘れたり、併用薬が多くなりすぎて整理がつかなくなったり、お薬が変更になったことにより、以前まで服用していたお薬が大量に残っているような状況がないか等をチェックする。



### ○薬の飲み間違いがある（服薬の量や時間を間違えている等）

朝と夕のお薬を誤って飲み間違えてしまい残っているお薬の数が合わなかったり、朝服用すべきお薬を誤ってお昼に服用しているというような生活のリズムと連動するような間違いや、お薬の量を勘違いして大量に（又は少なく）服用している等の危険な間違いがないか等をチェックする。

### ○飲み難さがある（錠剤、カプセル、粉薬が飲み込めない等）



錠剤やカプセルが嚥下上の理由により飲みこみ辛く、ご自身の判断で錠剤を砕いたり、カプセルをあけて服用したり、粉薬にむせて服用し辛い状況がないかをチェックする。

### ○複数の医療機関を受診し、複数の薬局から調剤を受けている



複数の医療機関（内科、整形外科、皮膚科等の複数の診療所や病院）を受診し、病院内にてお薬をもらったり、薬局にてお薬をもらったりしているかどうかを聞き取りや、医療機関から発行されている医薬品情報等のお薬票やお薬手帳をチェックする。

### ○自己判断で服薬の中断や調整をしている

・お薬を服用することで体調が安定していることを理解せず、疾患が治ったと錯覚して自己調整していることがないかチェックする。（血圧、コレステロール値、血糖値等がお薬で安定していることの理解が薄いケースをチェック）

・自己判断で調整することにより、安定していた体調が不安定になり更には別の疾患を引き起こすリスクが上がってしまうこともあるため、一部のお薬のみ残薬が出ていないか等をチェックする。

・なんのために服用しているお薬が分からない、お薬の副作用が怖くてなるべく飲まないようにしている等の様々な理由が隠れていないかをチェックする。

### ○健康食品やサプリメント等を服用している



健康食品やサプリメントの中には、お薬の効果や吸収・代謝に影響を与えたり、副作用を増強するものもあり、場合によっては体調を左右する原因になるケースもあります。継続的・一時的に医薬品以外の摂取しているものが有るか無いかをチェックする。

### ○副作用またはその疑い（口渇、吐気、頻尿、便秘、軟便、ふらつき、めまい、傾眠、睡眠障害、その他）

・服用していたお薬が変更になったり、追加又は中止により、状態に変化が生じていないかをチェックする。（食べ物の味がしなくなった・食欲がなくなった・手が震えるようになった等）

・継続的に服用を続けているお薬においても、加齢による代謝吸収の低下・寝不足・アルコールやタバコ等の摂取・その日の体調等により、お薬の副作用が現れることがあるため、お薬に変化がない場合においても普段と違う様子がないかをチェックする。

### ○その他

（例）

・「心配だから」という理由で、古いお薬を大量にストックしていないかをチェックする。

（服用しているお薬と混同して誤って服用してしまうリスクを避ける）

・同居人のお薬を服用していたり、同居人にお薬を服用させたりしていないかをチェックする。

・お薬を服用したか服用していないかが分からなくなり、過剰に服用したり飲み飛ばしたりする頻度が多くなっていないか等をチェックする。