

# お薬手帳で自分を守ろう

あおば薬局薬剤師 原田 優



西村水沼さんより、「お薬手帳の活用、重要性を解説ください。すぐ忘れてしまうが防止方法はないですか」というおハガキをいただきました。

今回は「お薬手帳」について取り上げます。

「お薬手帳を持っていますか?」、薬局に行くとき必ず聞かれる言葉です。

お薬手帳はいつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。

## ★お薬手帳の使い方★

### ① 医療機関、薬局に行く際は忘れずに!

飲み合わせや薬の重複、副作用を医師や薬剤師がチェックして、お薬を安全に安心して使うことができます。

### ② アレルギーや副作用は必ず記録を!

自身のアレルギーや副作用の情報を医師、薬剤師に伝えることで、リスクを未然に防ぐことができます。

### ③ お薬手帳は薬局ごとに分けて、1冊に!

他の医療機関と情報の共有ができ、的確な治療と安全なお薬の使用につながります。

※自分が飲んでいすべの薬を「1冊」で記録する事が大切です。何冊かに分かれていると、情報モレや出し忘れの原因となります。

### ④ 市販薬やサプリメントを買う時も持参!

薬剤師が飲み合わせについて、アドバイスをするときに役立ちます。



## ★お薬手帳の使い方★

Q1 いつも同じ薬だけど「お薬手帳」は必要?

A1 「同じお薬を継続して服用している」ことを記録しておけるので必要です。

※臨時の薬が出た時に「いつもの薬と一緒に飲んでよ

いか?」をチェックしてもらえます。

Q2 お薬手帳はいつ持っていればいい?

A2 できるだけ、どこへ出かける時にも常に持っているようにしましょう。

※旅行や災害、急に具合が悪くなり病院に行った時に、自分の薬の情報を正確に伝えることができます。

Q3 薬はほとんど飲んでないけど必要?

A3 しっかりお薬手帳に記録しておけば、将来役に立つでしょう。

※「だいたい前に飲んだ頭痛薬が欲しいけど、何だっけ?」なんていう経験はないですか? 記憶は意外にありません。

Q4 すぐに持っていくのを忘れてしまうのですが...

A4 診察券や保険証などと一緒につまみこめておくことです。100円均一などでも手帳サイズのカバーが売っていますので活用ください。

土庫病院管理栄養士 音羽 啓司

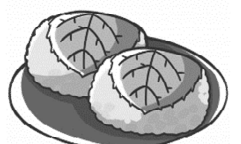
## いちご入り桜餅

〈材料〉 10個分 (1個あたり約90kcal)

- もち米 . . . . . 1合
- 食紅 . . . . . 少々
- 砂糖 . . . . . 大さじ1
- 塩 . . . . . ひとつまみ
- 市販のこしあん . . . . . 150g
- いちご . . . . . 10粒
- 塩漬け桜の葉 . . . . . 10枚

### 〈作り方〉

- ① といだもち米を炊飯器の「おこわ・赤飯・すし飯」(機種によって異なる)モードに合わせて水加減をして食紅を加減しながら少し入れて2時間ほど浸漬後、炊飯する。
- ② 炊き上がったら器に移して、砂糖と塩を加えて半分ぐらい飯粒をへらでつぶすようにして混ぜる。
- ③ ②を10等分してラップにとり平らに押し広げる。
- ④ ③の中央に10等分にしたこしあんも平らに押し広げ真ん中にいちごを置き、ラップごと③の生地を全体を包み込んで丸く仕上げる。
- ⑤ 塩漬けの桜の葉で包み皿に盛る。



古くから伝わる日本の風習にはその日に食べるとよいとされる食べ物があります。ひな祭りでは春の訪れを伝える旬の食材が使われています。代表的なものとしてちらし寿司やはまぐりのお吸い物などがあげられます。今回は菱餅の由来と、最近よく好まれ、見た目もかわいい桜餅の作り方ををご紹介します。

## 菱餅 ~ひしもち~

菱餅は湖沼に生息する水草、菱(ヒシ)を由来としています。ヒシは非常に強い繁殖力を持つ植物です。水の底に沈む種から芽を出し、茎は水面まで伸び続きます。葉は空気を含み、浮き袋のように水面を覆い尽くします。花は白く、果実は菱形です。古くから縁起物として扱われていました。

三段重ねの色は上から健康と桃の花を表すピンク色(クチナシ)、清浄と残雪を表す白色(ヒシの実)、穢れを祓う若草を表す緑色(ヨモギ)が主です。



クチナシには解毒作用、ヒシの実には血圧低下の効果、ヨモギには増血効果があると言われており、それぞれに女性の体をいたわる思いが込められています。

また、「ひなあられ」も同様の色が使われており、自然のエネルギーを体に採り入れ、女の子が健やかに成長するようにとの願いが込められているそうです。