

2025年9月号 教えて！薬剤師さん 体に役立つチェックリスト

今回は、薬剤師のコラムです。

 薬剤師監修:薬と健康に役立つチェックリスト(点数形式)を用いて、

正しくお薬を使用できているか確認しましょう

湘陽かしわ台病院
認定ケア
ステーション HP



各項目について「はい」「時々」「いいえ」から該当するものを選び、点数を合計してください。

- ・ はい:2点 ・ 時々:1点 ・ いいえ:0点

【服薬管理編】

- 薬を決められた時間・回数で正しく服用している 2 1 0
- 薬を飲み忘れた場合は、自己判断せず薬剤師に相談する 2 1 0
- 薬を数種類服用しているが、飲み合わせに注意している 2 1 0
- 古い薬や余った薬をとっておかず、適切に処分している 2 1 0
- 薬の保管方法(湿気・温度・光)に気をつけている 2 1 0

【薬の理解・副作用編】

- 自分が服用している薬の名前や効果を理解している 2 1 0
- 薬の副作用について事前に薬剤師から説明を受けている 2 1 0
- サプリや市販薬との併用について薬剤師に確認している 2 1 0
- アレルギー歴や副作用歴を医師・薬剤師に伝えている 2 1 0
- 薬をもらった時に説明書(薬情)を必ず確認している 2 1 0

【薬局・薬剤師との連携編】

- 「お薬手帳」を持参し、薬局で記録してもらっている 2 1 0
- かかりつけ薬剤師や薬局がある 2 1 0
- 処方薬だけでなく健康相談でも薬局を利用している 2 1 0
- 薬について不安や疑問があるとき、気軽に相談している 2 1 0
- ジェネリック医薬品や服薬方法の相談をしたことがある 2 1 0

✓ 点数評価(合計最大 30 点)

- 26～30点:  とても意識が高い
薬の理解と管理がしっかりできています。現状を維持しましょう。
- 20～25点:  良好
概ね正しく薬と付き合えています。あと少し意識を高めるとさらに安心です。
- 10～19点:  見直しが必要
薬の使い方や管理に不安があります。一度、薬剤師に相談を。
- ～9点:  危険な可能性あり
自己判断が多く、健康リスクが高い状態。すぐに薬局で相談しましょう。

参考文献: 厚生労働省「くすりのしおり」「医薬品適正使用ハンドブック」 <https://www.mhlw.go.jp/>

日本薬剤師会「薬と健康の情報サイト」 <https://www.nichiyaku.or.jp/>