薬局は身近な相談相手

「お薬手帳」「かかりつけ薬局・薬剤師」「スポーツファーマシスト」について知ろう。

問い合わせ　保健医療課 ☎(59)2141

国保通信 vol.1
National Health Insurance Communication

市薬剤師会、市医師会の方からの、健康よろず話を、2回にわたって紹介します。今回は市薬剤師会の廣子真大さんに伺いました。

Sports Pharmacist
スポーツファーマシスト

かかりつけ薬剤師・薬局を活用するための3つのキーワード。

- **決めよう！** ふだんから利用する薬局を、「かかりつけ薬局」として1つ決めておきましょう。
- **探そう！** 薬や健康に関して、なんでも相談できる「かかりつけ薬剤師」を探しましょう。
- **活用しよう！** 「かかりつけ薬剤師・薬局」をご活用ください。

万が一のときにも役立つ、お薬手帳

初めのテーマは「お薬手帳」です。

Q お薬手帳とはどのようなものですか。

A お薬手帳とは、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大事な手帳です。薬の名前や量、そして過去に経験した副作用などを継続的に記録できます。

複数の医療機関を受診するとき、お薬手帳を見せるだけで、皆さんがどのような薬を飲んでいるのか分かってもらえます。

そのため、手帳は病院・薬局ごとに分けずに、1冊にまとめてください。

Q お薬手帳は、病院や薬局に行くときにだけ持っていればいいですか。

A 病院や薬局に行くときだけでなく、外出のときにも持っていると安心です。

お薬手帳には処方してもらった薬の情報が書かれていますので、外出先での突然の体調不良や緊急入院にも大きな役割を果たしてくれます。

また、災害時には、

①診療時間が大幅に短縮された。

②血圧や腎機能値などの変化も記録できるので、医療情報として活用できた。

③治療中の病名だけではなく、過去の病歴も参考にすることができ、病名を把握するのに役に立った。

など、多くの医療従事者が、被災地で診療を行う上でお薬手帳が役に立ったと語っています。

相談できる、かかりつけ薬剤師を持とう

次のテーマは「かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師」です。

Q かかりつけ薬剤師とはどのような制度のことですか。

A かかりつけ薬剤師とは、2016年度の診療報酬改定で新設された、薬剤師が患者の服薬状況を一元的かつ継続的に管理する仕組みです。

かかりつけ薬剤師は、豊富な知識と充分な経験を持つ一定の条件を満たした薬剤師です。患者さんの同意を得た上で、担当する患者の病歴や市販薬を含む服薬状況を把握し、24時間体制で相談に応じます。必要に応じて患者さんの自宅を訪問し、残った薬も整理します。薬だけでなく、広く健康の相談にも応じ、場合によっては、医療機関への受診も勧めます。

Q 豊富な知識と充分な経験ということですが、具体的にはどのような条件があるのですか。

A ①薬剤師として、薬局での勤務経験が3年以上

②その薬局に週32時間以上勤め、かつ1年以上在籍

③医療に関する地域活動に参加

④薬剤師研修認定などを取得

このような条件をクリアしている薬剤師です。

Q かかりつけ薬剤師を決めるとき、手続きは必要ですか。

A 手続きは同意書に署名していただくだけです。患者さん一人に対し、かかりつけ薬剤師は一人に限定され、お薬手帳に薬剤師名と勤務薬局名が明記されます。

かかりつけ薬剤師を持つためには、かかりつけ薬局を決めることが必要です。複数の薬局に行くのではなく、いつでも気軽に相談できる顔なじみの薬剤師がいる、かかりつけ薬局を一つ決めておくことをお勧めします。

うっかりドーピングからアスリートを守る薬剤師

最後のテーマは「スポーツファーマシスト」です。

Q スポーツファーマシストとはなんですか。

A スポーツファーマシストとは、アスリートを含めたスポーツ好きの方に、薬の正しい使い方の指導などを行う専門家で、最新のアンチ・ドーピング規則に関する知識を有する薬剤師です。これは日本アンチ・ドーピング機構が定めるアンチ・ドーピングに関する課程を修了した薬剤師が認定されます。

2003年の静岡国体から本格的にアンチ・ドーピング活動の取り組みが始まりました。選手が体調を崩してしまったとき、飲んだ市販薬が原因でドーピングとなってしまう「うっかりドーピング」が問題視されました。現在では、ドーピング検査は、成人だけでなく少年（高校生）も対象とする幅広い世代にわたって行われています。2020年には東京オリンピックが開催されます。今後ますますアンチ・ドーピングへの意識も高まるものと考えています。

現在では、インターネットを通じて入手できる薬もたくさんあります。薬の摂取は自己責任ですが、適切な情報提供が必要です。

身近な薬局やドラッグストアでも、大会前に使用薬物を気軽に相談できるスポーツファーマシストがいることで、「うっかりドーピング」から選手を守ることができ、選手は安心してプレーに専念できると考えています。

また、学校などでの教育や啓発活動、そして競技団体へのサポートなども行っており、多くの人にスポーツファーマシストを活用していただきたいと思います。

適切なアドバイスであなたの健康をサポート

皆さんが「かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師」を選択することで、市販薬、健康食品などの飲み合わせや、自分にあった病気の予防など健康サポートができるアドバイスを受けることができます。お薬手帳を持って、かかりつけ薬剤師に何でもお気軽にご相談ください。

また、スポーツ好きの方にとって、スポーツファーマシストは心強い味方となります。どこの薬局・ドラッグストアにいるか事前に調べて活用してみてはいかがでしょうか。

※　スポーツファーマシストのホームページで、地域を入力すると検索できます。

概要は3月号でお知らせします。