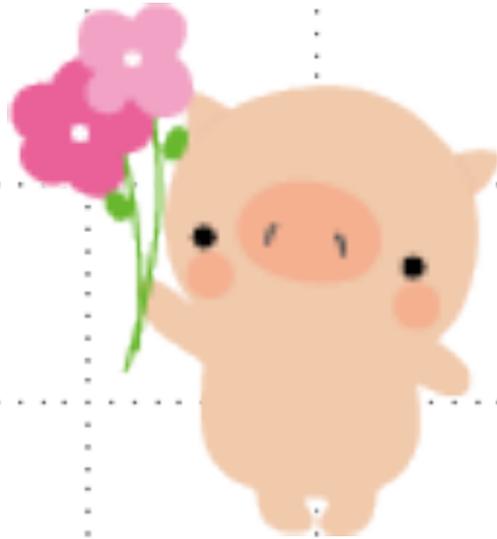


あなたの健康手帳



あなたのからだのこと

- からだの基本情報
- からだの履歴書
- あなたの計画表
- 血圧の記録
- なんでも記録

あなたのお薬のこと

- OTC、サプリメント、お薬の記録

スケジュール、メモや資料

- 医師・歯科医師・薬剤師に聞きたいこと

メモ

- コラム
- 病院・薬局からの資料

お名前

東日本大震災のときに このような事例がありました。

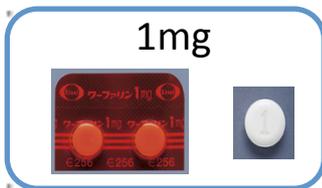
患者さんは自分の飲んでいる薬の名前が血液をサラサラにする「ワーファリン」ということはわかっていました。ワーファリンには単位として1mg錠と5mg錠などがあります。

薬剤師：ワーファリンはどのような色でしたか？

患者：「赤」だったと思います。

薬剤師：すると単位は5mg錠ということになります。

実際は、患者さんが飲んでいた単位は1mg錠で、錠剤そのものは「白」ですが、実は、シートのアルミの色は「赤」だったので、5mg錠そのものは「赤」です。間違っ^て5mg錠を出したら、5倍の過量投与で大出血の危険性があります。



こんなときにお薬手帳があれば飲んで^{いた}薬の名前や規格がわかるのになあ～

実際に東日本大震災のときにお薬手帳が役立ったと多くの人を感じていました。

お薬手帳が普及したきっかけ・・・

実は阪神・淡路大震災がきっかけでお薬手帳の普及が始まりました。震災時に、お薬の色や形は覚えていても名前を覚えていなかったため、処方ができず、お薬を飲みたくても飲めないという状況になりました。このようなことを防ぐために、お薬手帳が普及し始めました。



しかし！

病院や薬局に通っていない方はお薬手帳を持っていません。

「病気になっていないから私にはあまり関係ないわね-」

「いつも同じ薬しか処方されないから持っている意味ある？」

「お薬手帳はシールはってもらってるだけで読んだことないわ」

などなど多くの声を聞きました。いざという時に日頃の体の状態について記録しているものがあれば・・・



そこで！

「あなたの健康手帳」



あなたを守る！お薬手帳

お薬手帳の役割や使用例について

もう少し詳しくご紹介いたします。

＊お薬手帳の役割＊

- 災害時等カルテが紛失した際、お薬の情報源となる
- ドラッグストア等で、市販の薬を買う時にあなたに合う薬をアドバイスできる
- 今、どんな薬を、いつから服用しているかわかる
- 過去にどのようなお薬をどのくらいの期間使ったかわかる
- お薬の飲み合わせの確認ができる
- 外出時の事故の時などに救命措置が円滑に行える
- 手帳の記録をもとに医療スタッフの連絡が円滑に進む
- アレルギー歴や副作用歴の確認ができる

こんなふうにお薬手帳は様々な役割をしてくれているんです。
もっと有効的に活用していけるように、いくつか例を紹介しますね。

1) お薬手帳を日記のように使用してみてください！

H25.1.18 ○○病院受診 血圧：143

H25.1.21 今日は頭が痛かった

こんなふう自由に体調や血圧などのことを書いてみてください。

2) 医師や薬剤師等に質問したいことを書き込んで下さい！

受診した時に聞かなくても、ついつい忘れちゃうことってありませんか？そんな時の為にお薬手帳にメモしておくとう便利ですよね♪

3) これは実際に患者さんがご自分でされていた工夫です。

ある患者さんのお薬手帳の表紙には、

「○○○錠 汗がでた、吐き気がした」

と書かれたシールが貼られていました。

医師や薬剤師も副作用が出たんだなってわかりやすいですよ！

このようにいろいろ工夫して使ってみてください！

それが医師や薬剤師、あなたにとっても有益な情報になると思います！

お薬手帳のない方は、健康手帳を同じように使ってみてください！

もしものことがあった場合、きっとあなたを助ける

力になってくれるのではないのでしょうか・・・





からだの基本情報

氏名：

生年月日：

血液型：

性別：

住所：

電話番号：

緊急時連絡先：

身長：

体重：

かかりつけ病院・薬局

アレルギー歴（有・無）

発生時期	原因となった薬、食べ物等と症状

副作用歴（有・無）

発生時期	原因となった薬と症状

主な既往歴（今までになった大きな病気）

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> アレルギー性疾患 | <input type="checkbox"/> ぜんそく |
| <input type="checkbox"/> 高血圧 | <input type="checkbox"/> 緑内障 |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病 | <input type="checkbox"/> 肝臓病 |
| <input type="checkbox"/> 心臓病 | <input type="checkbox"/> 腎臓病 |
| <input type="checkbox"/> 胃・十二指腸潰瘍 | <input type="checkbox"/> 前立腺肥大 |
| <input type="checkbox"/> その他
() | |

あなたの計画表

1月

2月

3月

3/1 防災用品点検の日 3/3 耳の日

4月

4/18 良い歯の日

5月

5/5 薬の日 5/31 世界禁煙デー

6月

6/1 防災用品点検の日 6/4~10 歯の衛生週間

7月

8月

8/7 鼻の日 8/10 健康ハートの日

9月

9/1 防災用品点検の日

10月

10/11 目の愛護デー

11月

11/14 世界糖尿病デー

12月

6/1 防災用品点検の日 12/13 ビタミンの日

メモ



6

月

Mon

Tue

Wed

Tue

Fri

Sat

Sun

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	



7

月

Mon

Tue

Wed

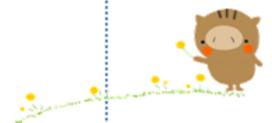
Tue

Fri

Sat

Sun

1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

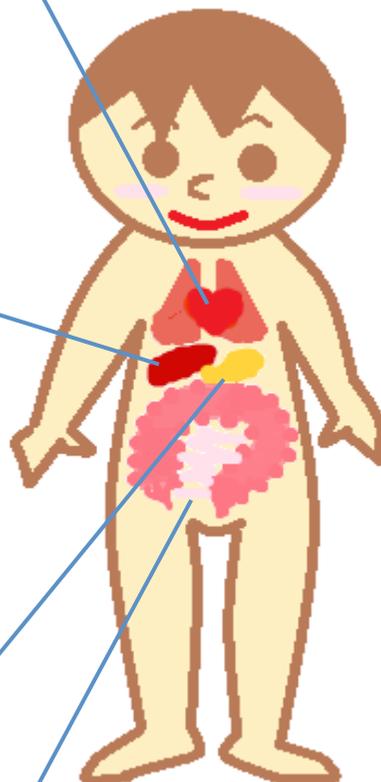


医師・歯科医師・薬剤師に聞きたいことメモ



検査値の見方

* 基準値はあくまでも目安です。検査の目的もあくまでも目安なので詳しいことは主治医にご相談ください。



心臓

CK(CPK) M : 50-230U/L
F : 50-210U/L

M : 男性
F : 女性

肝臓・胆管

総ビリルビン 0.3-1.2mg/dl
直接ビリルビン 0.4mg/dl 以下
総タンパク 6.5-8.3g/dl
アルブミン 3.7-5.5g/dl
A/G比 1.3-2.0
ZTT 2.3-12.0単位
AST(GOT) 10-40U/L
ALT(GPT) 5-45U/L
ALP 104-338U/L
LD(LDH) 120-245U/L
γ-GT M : 86 U/L以下
F : 48U/L以下

膵臓

血清アミラーゼ 39-134U/L

腎臓

尿素窒素 8.0-20.0mg/dl
クレアチニン M : 0.65-1.09mg/dl
F : 0.46-0.82mg/dl

脂質

総コレステロール 150-219mg/dl
LDLコレステロール 70-139mg/dl
HDLコレステロール M : 40-80mg/dl
F : 40-90mg/dl
LDL/HDL比 3.0以下
TG 50-149mg/dl

電解質

ナトリウム 135-145mEq/dl
クロール 98-108mEq/dl
カリウム 3.5-5.0mEq/dl
カルシウム 8.2-10.0mg/dl
無機リン 2.5-4.5mg/dl

血液

血清鉄 M : 60-210μg/dl
F : 50-170μg/dl
赤血球数 M : 430~570 ×10⁴/mm³
F : 380~500 ×10⁴/mm³
白血球数 3900~8900mm³
ヘマトクリット M : 40.4-51.9%
F : 34.3-45.2%

血糖値

空腹時血糖 70-109mg/dl
HbA1c 4.6-6.2%

感染

CRP定性 (-)
CRP定量 0.30mg/dl以下

日本では、地震の起こるリスクが高く、“災害列島”と呼ばれているんだ。そんな日本だから、外出時には、こんなものを持ち歩いてみたらどうかな。



自分に必要だなと思うものに○をつけてみましょう。

- | | |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> お薬手帳、健康手帳 | <input type="checkbox"/> 保険書のコピー |
| <input type="checkbox"/> 簡単な非常食（カロリーメイトなど） | <input type="checkbox"/> 笛 |
| <input type="checkbox"/> 一番新しいお薬の説明書 | |
| <input type="checkbox"/> 今、使用している薬（約3日分） | |
| <input type="checkbox"/> インスリン注射セット・アルコール綿 | |
| <input type="checkbox"/> 血糖測定セット・アルコール綿 | |
| <input type="checkbox"/> 低血糖用のブドウ糖 | |

赤文字のものは
どなたにでも当てはまる
ものだと思います。

健康手帳は、災害時の医療においてみなさんの重要な情報源となります。また、災害時の被災地では救命救急のため、数日間通常診療を行うことができません。よって、救命救急が落ち着いてくると考えられる、3日分くらいのお薬は常に持ち歩いていた方がいいかもしれません。

ここでは、お薬の観点での防災について述べましたが、災害に備えるには他にも日頃から用意しておくべきものがあります。



災害時の非常持ち出し袋として、

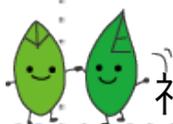
下記にあげるものも用意しておきましょう。

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 手袋 | <input type="checkbox"/> 缶切り |
| <input type="checkbox"/> 食品 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> ロウソク、マッチ |
| <input type="checkbox"/> 印かん | <input type="checkbox"/> ライター | <input type="checkbox"/> ナイフ |
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 衣類、下着 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 貯金通帳 | <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 救急箱 | <input type="checkbox"/> ラジオ | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん | <input type="checkbox"/> 電池 | |

小さな子どものいる家庭

- | | | |
|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク | <input type="checkbox"/> 紙おむつ | <input type="checkbox"/> ほ乳びん |
|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|

ここにあげたものだけでなく、あなたに必要と思われるものも一緒に用意しておきましょう。



神戸市休日・夜間急患センター一覽

神戸市救急医療案内電話

078-846-0099

医療機関情報	標榜科目	外来受付時間
神戸市医師会急病診療所 神戸市中央区橘通4-1-20 (昼) 078-341-2313 (夜) 078-341-2313	内科	平日(夜間) 21:00-23:40
		土(夜間) 18:00-23:40
		休日 13:00-16:40
		18:00-23:40
	眼科	土(夜間) 18:00-23:40
		年末年始 9:00-16:40
	耳鼻咽喉科	土(夜間) 18:00-23:40
		休日 9:00-16:40
	産婦人科	土(夜間) 18:00-20:40
		休日 9:00-16:40
神戸 こども初期急病センター 神戸市中央区脇浜海岸通 1-4-1 (昼) 078-891-3999 (夜) 078-891-3999	小児科	平日(夜間) 19:30- 翌日6:30
		土(夜間) 14:30- 翌日6:30
		日祝日 8:30- 翌日6:30
小児科休日急病診療所 神戸市西区学園西町4-2 (神戸市医師会看護 専門学校内) (昼) 078-795-4915 (夜) 078-795-4915	小児科	休日 9:00-16:40

■急性中毒事故相談

公益財団法人日本中毒情報センター 中毒110番

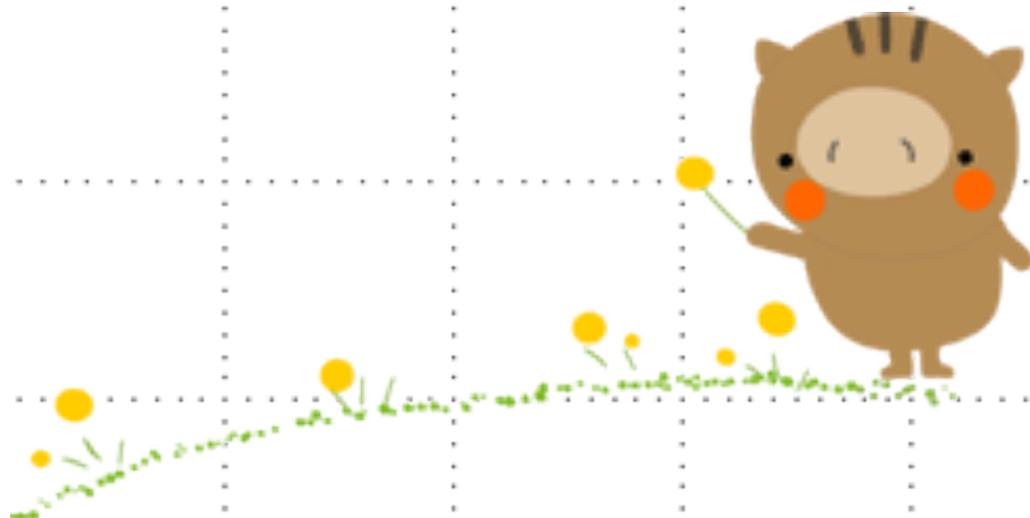
- ・大阪中毒110番 (365日24時間対応) 072-727-2499
- ・つくば中毒110番 (365日9~21時対応) 029-852-9999

ここから後ろのページには
病院・薬局でもらった

●検査値 ●お薬情報紙

などの資料をはさんでください。

ご意見・ご要望は下記の連絡先まで
お願いします。



神戸薬科大学 臨床薬学研究室
制作者 60回生 災害グループ

連絡先 078-441-7537
kpu_saigaiteam@yahoo.co.jp

絵：イラストわんパグ

利益の発生するご使用、それに順ずるご使用は出来ません。