

表紙(表1)デザイン7種

4、35本文固定

1
3
36
38
デザイン
27種類

裏表紙(表4)デザイン3種

オリジナルおくすり手帳の特徴・メリット

- 地域患者様の意向に添った手帳が作れます。
- 不要なページがなくなり、患者様の使用頻度を高められます。
- お好みのページレイアウトで独自性が高まります。
- ご希望により校正もお出しできます。
- ページ内容を規格デザイン化したことで、安価に作製できます。

4～35ページの本文は固定デザインです。

掲載のデザインをお好みのページへ振り分けられます。

左側5·7·9·11·13·15·17·19·21·23·25·27·29·31·33·35頁

右側4・6・8・10・12・14・16・18・20・22・24・26・28・30・32・34頁

[illegible][illegible]

ワクチン接種欄

W

1

予防接種の記録

ワクチンの情報

予防接種ワクチンの種類 (Vaccine Type)	国産 (Local)	メーカー (Manufacturer)
製品名 (Product Name)	製造番号 (Lot Number)	
接種年月日 (Vaccination Date)	接種場所名・市町 (Facility)	接種国 (Country of Vaccination)
		備 考

予防接種ワクチンの種類
(Vaccine Type)
 国産 (Local) | メーカー (Manufacturer) || | | |
製品名 (Product Name)	製造番号 (Lot Number)	
接種年月日 (Vaccination Date)	接種場所名・市町 (Facility)	接種国 (Country of Vaccination)
		備 考

体 温	体 調	接種後の体調変化				
接種前日迄	接種前日迄	朝	昼	夕	計	備 考
て	良好・不変					
	悪化・体調	朝	昼	夕		計 備 考
	良好・不調					
て	良好・不変					
	悪化・体調	朝	昼	夕		計 備 考
	良好・不調					
て	良好・不変					
	悪化・体調	朝	昼	夕		計 備 考
	良好・不調					
て	良好・不変					
	悪化・体調	朝	昼	夕		計 備 考
	良好・不調					

予 防 接 種 の 記 録			
インフルエンザ			
接種年月日	メーカー／ロット	接種者署名	備 考
新型コロナウイルス(COVID-19)			
接種年月日	メーカー／ロット	接種者署名	備 考
そ の 他			
ワクチンの種類	接種年月日	メーカー／ロット	接種者署名 備 考

あなたの大切な情報

氏 名 男・女

生 年 月 日 年 齢

連 絡 先 住 所

電話番号

血 液 型 (A ・ AB ・ B ・ O 型)

日常的に利用する薬局名、薬局または薬剤師の連絡先等

かかりつけ薬剤師氏名・薬局名・連絡先

アレルギー歴 (有・無)

=====

食 べ 物 **お薬の名前**

あなたの大切な情報		性別	男・女
氏名	M・T・S・H・R		日生
生年月日	A・B・C・D・E 年 月 日	(Rh +・-・)	
住所	〒		
電話番号	-	-	
緊急連絡先	氏名	性別	
	〒		
電話番号	-	-	
家族となるもの	お婆の名前		
飼育する動物	(猫・有) お婆の名前		
居住国			
居住歴			

に空白に利用する箇所は、薬剤または薬剤師の連絡先等

カタカナで薬剤師氏名・薬剤名・連絡先

A-3

【わたしの記録】

氏 名	男・女		
生年月日	M・T・S・H・R	年	月 日
住 所	〒		
電話番号	— —		
血液型	A・AB・B・O / Rh +・—		

日常に利用する薬局名、薬局または薬剤師の連絡先等

かかりつけ薬剤師氏名・薬局名・連絡先

【アレルギー】

発症時期	原因となった薬（食物等）と症状

【副作用】

発症時期	原因となった薬と症状

B

ー

(既製品デザイン)

副作用歴（有・無）

.....

治療の経緯

.....

.....

.....

.....

主な既往歴

.....

☐ アレルギー性疾患（ ）

☐ 肝疾患（ ）

☐ 心疾患（ ）

☐ 腎疾患（ ）

☐ 消化器疾患（ ）

☐ その他（ ）

.....

.....

※註記欄は医師、歯科医師、薬剤師に入力してもらって下さい。

アレルギー 主な既往歴	食べ物	お薬
	アレルギー性疾患()	
	肝疾患()	
	心疾患()	
	腎疾患()	
	消化器疾患()	
	その他()	

※詳細は医師、歯科医師、薬剤師に記入してもらって下さい。

② お薬手帳とは

お薬手帳は、あなたに処方されたお薬の名前や飲む量、回数、飲み方、注意することなどを記録するための手帳です。

この記録がありますと、医師・歯科医師や薬剤師が、どのようなお薬をどのくらいの期間使っているかを確認することができます。

また、他の病院や診療所などでお薬をもらうときにも、医師・歯科医師や薬剤師にこの手帳を見せることで、同じお薬が重ならないか、また、不都合な飲み合わせ等についての確認も行ってもらえます。

③ 医療機関のみなさまへ

この「お薬手帳」は、患者さんの薬の服用歴等を記録したものです。処方の際にご参考下さい。

また、医療機関で直接処方されます場合には、処方券等をご記入いただきますようお願い致します。

おくすり手帳の活用方法

- 1 病院・医院・薬局に行かれた際には、必ず医師や薬剤師に提出してください。
- 2 薬局で市販のお薬を買われた場合も、記録してください。
- 3 お薬の名前などを書いた説明書を添えた場合、この手帳と一緒に保管してください。
- 4 あなたの薬のカルテとなるものです。診合含めぜひ服用歴をチェックします。
- 5 お薬についてわからない事や、困った事があった場合には、記載しておきましょう。



C
3

お薬手帳とは

お薬手帳は、あなたに処方されたお薬の名前や
飲み方、回数、飲み方、注意することなどを記録
するための手帳です。

この記録がありますと、医師・歯科医師や薬剤師
が、どのようなお薬をどのくらいの期間使って
いるかなどを判断できます。

また、他の病院や診療所などでお薬をもらう
ときにも、医師・歯科医師や薬剤師がこの手帳を
見ることによって、同じお薬が
重ならないか、また、
不都合な飲み合わせがないか
についての確認も行ってもら
えます。



あなたの**新型コロナウイルスワクチン接種歴** (接種歴は2回～8回まで記入可能)

メーカー： Lot No.：	メーカー： Lot No.：
接種年月日	接種年月日
接種場所	接種場所

● 副作用とは… ●

お薬を飲んだときに、本来目的とした作用が現れることがありますが、『副作用』といわれます。

例えば「かぜ薬を飲んでもぐっすり寝た」という場合、『かぜ薬』が副作用といえます。これは仕事などで物事に集中していてもならない方は困りものもので、かぜを治すために自宅を療養して「ぐっすり寝れる」状態の方は特に問題ではありません。このように『副作用』全てが悪いとは限りません。

● 気を付けて欲しい方… ●

- 特異体質（アレルギーなど）がある方
- 過去にどの「副作用」を経験している方
- 肝臓など、お薬を代謝する臓器に疾患がある方
- 他にもお薬を飲んでいる方
- タバコやお酒の習慣がある方
- 妊娠や授乳している方
- 仕事などで特別な環境にいる方
（高所での作業が多い方、ドライバーなど）



副作用とは…

お薬を飲んだときに、本来目的とした作用が現れることがあり、これを『副作用』と言います。

例えば「かぜ薬を飲んで眠くなった」という場合、「感冒薬」が副作用といえます。これは「感冒」として物事に集中しなくなってしまう方には困りものですが、かぜを治すために自宅療養してぐっすり寝た状態の方は特に問題ではありません。このように『副作用』全てが悪いとは限りません。

特に気をつけて欲しい方…

- 身体体質（アレルギーなど）がある方
- 過去にひどい副作用を経験している方
- 肝臓など、お薬を代謝する臓器に疾患がある方
- 他にもお薬を飲んでいる方
- タバコやお酒の習慣がある方
- 妊娠や授乳している方（胎児への影響の問題）
- 仕事などで特別な環境にいる方（高所での作業が多い方、ドライバーなど）

● 相互作用とは ●

種々なお薬を服用したときに、個々のお薬ではみられない作用が現れたり、それぞれの効き目が強くなったり弱くなったりするなど、作用の変化が起きた場合、これらのお薬の間には『相互作用』があるといえます。

また、食べ物や飲み物によってもお薬の効き目が変化することがあります。

お薬は決められた用法・用量を守り、正しく服用してください。

詳しくは、医師・薬剤師にお尋ねください。



相互作用とは…

複数のお薬を服用したときに、個々のお薬ではみられない作用が現れたり、それぞれの効き目が強くなったり弱くなったりするなど、作用の変化が起きる場合、これらのお薬の間には「相互作用」があるといえます。

また、食べ物や飲み物によってお薬の効き目が変化することがあります。



お薬は決められた用法・用量を守り、正しく服用してください。

詳しくは、医師・薬剤師にお尋ねください。

[illegible][illegible][illegible]

検査の標準値		標準値の範囲はおくても目安です。 詳細は医師・薬剤師に相談しましょう。	
検査項目	標準値の範囲	検査項目	標準値の範囲
体格指数(BMI) (標準・男性)	18.5~24.9 kg/m ²	AST (GOT)	30 U/L以下
血圧	129 mmHg以下 84 mmHg以下	ALT (GPT)	30 U/L以下
血色素 (Hb)	男性:13~19.3 g/dl 女性:12.1~14.5 g/dl	γ-GT (γ-GTP)	50 U/L以下
血小板数 (PLT)	14.5~32.3 ×10 ³ /μl	中位脂肪 (TG)	30~149 mg/dl
白血球数 (WBC)	3.1~8.4 ×10 ³ /μl	HDLコレステロール	40 mg/dl以上
総たんぱく (TP)	6.5~7.8 g/dl	lowHDLコレステロール	80~149 mg/dl
アルブミン (Alb)	3.9 g/dl以上	LDLコレステロール	80~119 mg/dl
クレアチニン (Cr)	男性:1.00 mg/dl以下 女性:0.70 mg/dl以下	FBG(空腹) 空腹血糖値	FBG 99mg/dl以下 5.6%以下
eGFR	90.0ml/1.73m ² 以上	HbA1c (NGSP)	5.7%以下
尿酸 (UA)	2.1~7.0 mg/dl	CRP	0.30 mg/dl以下

※検査項目により、検査結果異なることにより、必ずしも一致する。

[illegible][illegible]

● お薬の飲みかた

食 前	— 食事の30分くらい前
食 後	— 食事の30分くらいあと
食直 前	— 食事のすぐ前に
食直 後	— 食事のすぐあと
食 間	— 食事の約2時間くらいあと
就寝 前	— 寝る30分くらい前
頓 服	— 症状に応じ—時的に服用 医師や薬剤師の説明にしたがって服用

いずれもコップ一杯の水が、
ぬるま湯で服用してください。



PTPシート…錠剤や、カプセル剤などのお薬を保護
する為のプラスチック・シートのこと
です。

お薬を服用する際は、必ずシートから
出して飲んでください。



3
2

お菓の飲み方



スリッパ・お茶

●必ずコップ一杯

お菓は必ずコップ一杯の力、ぬるま湯で飲んでください。

水などで飲みますと、お菓が喉や胃腸に引っ掛り食道炎や潰瘍を引き起こす原因となります。

また、水の量が少ないとお菓の吸収が低下する場合があります。

お茶、牛乳、ジュース等と一緒に飲むとお菓の効き目が悪くなったり、作用に影響が出たりする場合もあります。

お菓は必ずコップ一杯で飲む・用器を必ずお湯で洗ってください



●お菓の飲み合わせ

お菓は2種類以上の飲み合わせによって副作用が強まったり、弱まったり、さらには劇作用が出やすくなることがあります。

また、医薬品に服すると、食べ物や飲み物によって効き目が変化する場合があります。

お薬の飲みかた	
	● <u>食前</u> 食事の30分くらい前
	● <u>食後</u> 食事の30分くらいあと
	● <u>食直前</u> 食事のすぐ前に
	● <u>食直後</u> 食事のすぐあと
	● <u>食間</u> 食事の約2時間くらいあと
	● <u>就寝前</u> 寝る30分くらい前
	● <u>頓服</u> 症状に応じて一時的に服用 医師や薬剤師の説明しただけで服用

● お酒を飲み忘れた場合 ●●●

お酒を飲み忘れたに気づいたら、できるだけ早く飲むようにしてください。次のお酒を飲む時間が近い場合は、1回飲むのをやめられ、またはお酒を飲んで、次に飲むお酒の時間を遅らせるようにします。



時間を遅らせる目安は以下のように考えられています。

- 1日3回 飲むお酒→次のお酒を飲むまで**4時間以上**あける
- 1日2回 飲むお酒→次のお酒を飲むまで**5時間以上**あける
- 1日1回 飲むお酒→次のお酒を飲むまで**8時間以上**あける

1回飲み忘れたからといって、決して2回分を一度に飲まないでください。1回分の有効な量を超えて、中毒症状を引き起こすからです。

また、食後のお酒は食事をした後に飲むことが基本ですが、食事をしていないからといって飲まないのではなく、服用時間がきたら、きちんとお酒を飲むように心がけてください。

お酒を飲み忘れた時の対処法を、医師・薬剤師にあらかじめ尋ねておくとうれしいですよ。

お薬のかたちの特徴と使い方



● **こな薬**

コップ一杯程度の水かぬるま湯で飲みます。
 ひと口で飲めたとしても、あと2-3回は
 水を飲む必要があります。

お薬はよく洗った指先・用器を用いてお取り扱いください。



● **錠剤**

コップ一杯程度の水かぬるま湯で飲みます。
 ぬるま湯に溶かすことも、医師の指示に従って
 薬剤会社に相談してください。

お薬はよく洗った指先・用器を用いてお取り扱いください。



● **カプセル**

コップ一杯程度の水かぬるま湯で飲みます。
 カプセルを外して中身を口に含んで飲みます。
 場合によっては、ぬるま湯に溶かすことも、
 薬剤会社に相談してください。

お薬はよく洗った指先・用器を用いてお取り扱いください。



● **PTPシート・錠剤や、カプセルなどのお薬を正確な量のプラスチックシートの中に入れて飲む。**
 これは、お薬を正確に量ることができます。必ずプ
 ラスチックシートから出して飲むのではなく、

お薬はよく洗った指先・用器を用いてお取り扱いください。



● **水 剤**

瓶をよく振って、飲み口（口栓）をしっかりと
 閉めてください。水に溶かして飲むことも、必ずプ
 ラスチックシートで2週間たったものは使わない
 てください。

お薬はよく洗った指先・用器を用いてお取り扱いください。

また、冷蔵庫で保管してください。

お薬はよく洗った指先・用器を用いてお取り扱いください。

お美のかたちの特徴と使い方

●点鼻薬
 上を仰いで下まぶたを引き→2滴垂らす。
 2滴以上を点鼻する場合は、両眼は閉じた状態で鼻をおいてから使用してください。
 容器の口を、直接顔のようにご注意ください。

●ぬり膏
 しもやけどと皮膚炎が治した時はツナー
 ジをしながらつけてください。
 虫刺し傷、虫咬などには刺激しないように
 塗ってつけてください。
 ローションはよく振って、つけてください。

●点鼻器
 霧の入口に顔の両先を、あててください。
 霧の真中を（鼻の口と）人差し指のひびくひ
 のうまのあたりを動かして、霧の1秒を密着
 して使ってください。

●坐薬
 包紙から取り出して、ぬり方（ごたごた）
 から肛門に押し込んでください。
 そのあとの、肛門を押さえてください。

●点鼻膏
 手で体温調節に温めてから塗ってください。

お美のかたの正しい使い方・用途を必ずお読みください。

● **おくすり手帳**

お薬は正しく飲みましょう
病院や薬局に行くと、必ず持参しましょう

あなたいの「かかりつけ薬局」

診療中央薬局
東京都豊島区西町3-36-3
TEL 03-3973-6161 FAX 03-3973-2332

診療中央薬局 豊島店
東京都豊島区西町3-36-3
TEL 03-3973-6161 FAX 03-3973-2332

診療中央薬局 横浜店
神奈川県横浜市西区日本大通り279-19
TEL 045-924-4811 FAX 045-924-4800

診療中央薬局 埼玉店
埼玉県さいたま市北区宮原町1-542-1
TEL 048-662-4000 FAX 048-662-4010

診療中央薬局 千原店
千葉県千葉市稲毛区稲毛6-8-16
TEL 043-301-7722 FAX 043-301-7733

お薬手帳のご利用方法

病院や診療所、薬局
処方箋、薬類に行く
前に持参し出すと
持って行きましょう。

あなたがもった
お薬の(処方箋)
になりますので
大切にしてください。

お薬について、わから
ないこと、聞かなくて
事がある時には、右下
の窓口にメモしておき
ましょう。

薬局で市販のお薬
を買った場合にも、
記録して下さい。

病院や薬局でお薬の
名前等を貰った説明
書や処方箋と一緒に
この手帳と一緒に、
保管して下さい。

シンリョウ調剤薬局

東京都豊島区要町 3-36-3

電話 03(3973)6161 番

病院や診療所、儒科診療所、薬局に行く前に電話確認して待つて行きましょう。

家賃で市販のお薬を買った場合にも、電話して下さい。

お薬について、わからない、届かない、等々がある場合は、右の方の薬局にメモして行きましょう。

病院や薬局でお薬の名前等を聞いた説明書をききながら、確認してこの手順と一緒に、保管して下さい。

診療中央薬局 豊島店
市川 豊島区豊島4-20-9
市川 03-3973-6161
FAX 03-3973-2332

診療中央薬局 横浜店
神奈川横浜市中区新港2-77-19
横浜 045-924-4811
FAX 045-924-4800

診療中央薬局 埼玉店
埼玉県さいたま市大宮区大宮1-54-2
大宮 048-682-4000
FAX 048-682-4010

診療中央薬局 千原店
千葉県千葉市千原区千原8-16
千原 043-301-7722
FAX 043-301-7733

印刷方法の違いにより、実際の商品とは若干色彩が異なります。

裏表紙(表4)は表紙(表1)デザインの印刷色に準じます。表紙4761—①紺アイ・黄2色刷、表紙4775—①紺アイ・シアン2色刷、表紙4800—①紺アイ・草2色刷になります。