

# お薬手帳の上手な使い方

～「お薬手帳」はあなたのお薬連絡帳～

名前：◎◎◎◎◎  
アレルギー：×××  
副作用歴：・・・  
かかりつけ：◇病院

## 薬の記録

○月○日 ◇病院  
△△△  
1日2回 ◎日分  
□□□  
高熱時 ●回分

## 【自分メモ】

熱38.0℃せき・鼻水  
高熱時の薬が○錠残った。

## 薬の記録

○月○日  
頭がズキズキ痛む。

◎◎ドラッグストアで  
頭痛薬◇◇を買って飲んだ。  
薬は効いたけれど、  
すこし胃が痛くなった。  
次からは胃にやさしい薬が  
あるか聞いてみる。

## 体調や薬のメモ

## どんなときに

「どんなときに」とは・・・  
あとから見たときに、どんなときの  
薬なのか自分でも思い出せるよう、  
症状や病名などを記録しましょう。  
また、残った薬があればメモして  
おきましょう。

「体調や薬のメモ」とは・・・  
・服用後の様子  
・のみごち  
・薬についてわからないことや気になったこと  
・医師・薬剤師などに相談したいこと  
などを忘れないために自分でメモしましょう。  
また、ドラッグストアなどで購入した薬を  
飲んだときも手帳に記録しましょう。

## 入院のときも



## もしものときも



## おみせで薬を 買うときも

