

お薬の飲み忘れを防ぐために



お薬を飲み忘れないための工夫を紹介します。
自分に合った方法を実践してみましょう。
いくつかの方法を組み合わせるのもいいですね。

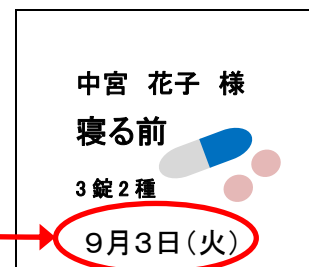
●手帳やカレンダーなどに、飲んだ記録をつける

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | | 1 朝○ 夕○ 眠○ | 2 朝○ 夕○ 眠○ | 3 朝○ 夕○ 眠○ | 4 朝○ 夕○ 眠○ |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |

●錠剤を1回用量包装にする（主治医に伝えてください）

1回用量包装：1回に飲む錠剤・カプセルを1袋にまとめた包装

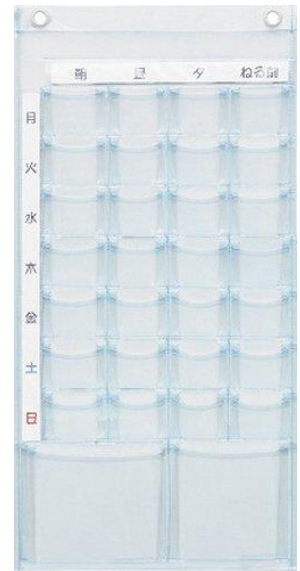
●薬のシートに飲む日付・曜日を書きこむ（1回用量包装の場合）



●薬ケース、カレンダー式ポケットを利用する



小さい薬を、うっかりと
包装のまま飲んでしまう
ことのないように気をつ
けましょう。



●目覚まし、携帯電話などのアラームを利用する



●食卓など、いつも目につくところに置いておく

どうしても飲み忘れる場合は、主治医に相談しましょう



地方独立行政法人 大阪府立病院機構

大阪精神医療センター