

健康管理に役立つ「お薬手帳」と「症状経過記録」

子どもが小さいうちは免疫力も弱く、よく病気になるものです。筆者は2人の男の子がいるが、3歳になるまでの間、風邪や熱はもちろんのこと、その他の子どもがかかる感染症などの病気についてもよくかかりました。それだけでなく、子どもが1歳と3歳の時には入院もあり、それぞれ一週間ほどの入院生活を一緒にしたものです。そんな中、子どもの体調管理において、とても役に立つと思ったものが二つあったので、ご紹介してみたいと思います。

一つ目は、「お薬手帳」です。簡単に言うと、自分が服用している薬に関する情報をまとめて管理する手帳のことです。



【写真1：様々な絵柄があるお薬手帳】

日本では主に薬局やドラッグストアで無料配布もしくは販売しています。1990年代に始まったとされているが、1995年に起きた阪神淡路大震災の際にその必要性が認知されて広まりました。

地震により被災した高齢者や糖尿病などの持病を持つ患者に対してそれまで服用していた薬を提供することが必要でしたが、診療記録などが見つからないことや、患者が同じ薬もらうために医者に必要な薬を伝えるも、薬に関する細かい情報がわからず、伝わらないことが多くありました。しかし、日本では災害時の特例として、お薬手帳があ

れば、医師からの処方箋なしで薬を受け取れる場合ということから、お薬手帳の存在そのものが再認知され広まりました。

災害時における備えの意味でも必要ですが、普段からも自分の病歴や健康の管理使うこともできます。そのような意味で、お薬手帳は大人や高齢者、持病を持っている方だけではなく、子どもなど多くの方が使っています。

実際に筆者の家も家族全員分のお薬手帳を持っています。筆者自身は持病や花粉症などのアレルギーもないので、現在は風邪症状で受診した際に処方してもらった薬に関する情報しか載っていませんが、妊娠期は産婦人科からもらった継続的に飲む薬に関する情報もお薬手帳に含まれていたのが緊急時は役に立てていたと考えています。

大人である自分のお薬手帳よりも、よく使うは子どものお薬手帳です。子どもが生まれたときから使っているのが、5歳になった今では4冊ものお薬手帳にお世話になりました。子どもの場合は病歴の管理はもちろん成長記録としても使えます。前述の通り、子どもが3歳の時に約1週間入院することがあったのですが、その時は過去のお薬手帳を持ち出してこれまでの病歴について医師に説明をしました。親の記憶には残っていなかったことも、お薬手帳の記録を見れば探し出すことができます。そして、そこに記されている通りの情報を正確に医師に伝えることができます。

また、小さな子どもたちを連れて中国へ帰国する際にもお薬手帳は役に立ちます。幸いにも、中国滞在中に病気になることはなく病院へ行くことはありませんでしたが、お薬手帳を中国にも携帯していたのもしもの際にも服用していた薬を現地の医師に伝えることができます。親として、お薬手帳を持っていることだけで子どもの病気に対する不安を少し拭い去ることができました。

平成30年 3月 6日	_____	さんのお薬
医療機関名:	_____	
保険医氏名:	_____	先生
[1] カルボシステインDS50%「タカタ」		1g
変更前: ムコタインDS50%(1g)	咳とはな	
(分3 毎食前服用)		×30日分
[2] ホララミントライシロップ0.2%		1.75g
(分3 毎食前服用)	たらたら鼻水	×14日分
[3] 混合薬		
[3-1] アスぺリン散10%		0.3g
[3-2] エステルチントライシロップ0.01%	痰は咳	0.4g
[3-3] ムコサルトライシロップ1.5%		1g
変更前: ヌブチン顆粒0.01%(0.4g)		
(分3 毎食前服用)		×10日分
[4] ホクナリンテープ 1mg		10枚
1日1回3/4枚夜のみ貼付朝はがす		×1調剤
[指導文書]		
・【粉薬】そのまま飲みづらい場合は、少量の水で練り、ほっぺの内側や上あごの部分に塗りつけて水で流し込んで下さい。		

【写真2: お薬手帳のページ内容】薬局で薬をもある際にお薬手帳を提示すると薬の詳細情報を印字したシールを貼ってくれる。

そしてもう一つは、体調不良や発熱した際の「症状観察記録」です。日本では体温測定を求められる場面は何かと多いです。流行している新型コロナウイルスのような非常時は別として、平常時において体温測定が必要なのは、大人の場合は、病院で診察を受ける時や入院した時、あるいは、体調が良くない時となります。ただ、子どもとなると大人と比べて自身の体調変化についてうまく言い表せないのが、毎日測ることを求められることも多いです。保育園に通っている間は保護者と保育園との間の連絡ツールとして連絡ノートがあり、前夜と当日朝の体温を書く必要があります。保育園にいる間も保育者は3時間おきに体温を測り、記録することで体調の変化に気を配っています。小学校以降となるとプールの授業がある夏の間はプールカードというものが各家庭に配られ、毎朝の体温とプールへの参加の可否を書く必要があります。

11月2日 金曜日 天気

起床	起床時間	起床時の体温	起床時の状態
07:00	07:00	36.7℃	母
起床後・排便	食事・その他	家庭での様子	
18	18	この準備のときにテーブルにいち早く	
19	19	かけてくるのはいつも 母です。	
20	20	36.8	昨日はその時に、「テーブルをふき
21	21	したへ？」と聞いてきました。保育園で	
22	22	先生がしていることをしかり観察	
23	23	しているんだなということがわかりました!	
24	24	さうち家で私が注意したところ...	
1	1	記入者 (母)	
2	2	家庭からの連絡事項	
3	3		
4	4		
5	5		
6	6		
7	7	36.7 36.6	19:10 牛乳 保育園
8	8	ちゃんと見ているのだから、今日も運	
9	9	動会の練習をしましょう。巧技台も、外	
10	10	だと少し慎重になるもの、上の子は疲	
11	11	れていました。本番も頑張ってくるといい	
12	12	ぞうの後はオモイ公園までお散歩に	
13	13	行きました。木の根や小石をいじる、た	
14	14	36.9 36.4	園庭遊具の行方... 記入者 (母)
15	15	園からの連絡事項	
16	16	く、たいてい遊んでいます。	
17	17		

【写真3：保育園の連絡ノート】決まった時間に体温測定をすることで子どもの健康状態を確認している。

子どもに熱が出て病院で受診した場合、医者より「症状観察記録」などを使って、熱を記録して観察することを勧められます。発熱後の熱の経過記録を取ることは、病院へ診察に行った際の状況説明の助けにもなる上に、説明時間の短縮にもつながるメリットがあります。大人が発熱で病院へ行った際にこのような記録表をもらうことを筆者はあまり経験していないが、記録をつけることは大人にとっても有効だと考えます。

症状観察記録

お名前

月/日	(例) 10	8	12	6	8	12	6	8	12	6	8	12	6	8	12	6	8	12	6
測定時間																			
くすり	朝 昼 夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
体温 (℃)	40.0																		
	39.0																		
	38.0																		
	37.0																		
	36.0																		
症状	喉の痛み	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-
	せき	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-
	呼吸音(呼吸)	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-
	鼻みず	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-
便	回数	1																	
	性状	水 軟	普		水 軟	普		水 軟	普		水 軟	普		水 軟	普		水 軟	普	

その他の症状や気付いた点がありましたら記入して下さい。

●おくすりを飲んだら○をつけて下さい。
 ●体温は朝・昼・夕3回測って下さい。
 ●症状・便については該当する項目に○をつけて下さい。
 +: 強い +: 弱い -: なし
 水: 水のような便 軟: 軟らかく形のない便 普: 正常な便

次回、来院の際にご記入の上、ご持参下さい。

病医院・診療所名

【写真4：症状観察記録用紙】体温の測定日時以外にも、薬を服用したかどうか、喉・咳・呼吸音・鼻水などの症状、便の状態について記入できる欄が設けられている。

上記の「お薬手帳」と「症状観察記録」は二つとも記録を取ることになります。最近はいずれも電子化が進んでいるので、更なる利用者の拡大が見込まれることとなるでしょう。しかし、それでも記録という作業が面倒だと感じられる方が一定数いるかと思えます。ただ、「敵を倒すためにはまず走ることから」という言葉もあるように、病気を治すためにもまずは知ることが大切になります。そのためにも、普段の自分の平熱を知る、持っている病気やアレルギーを知る、飲んでいる薬の名前を知る、そして知りえた健康状況や薬の情報を「個人の一人の記憶」としてではなく、「医者や家族などと共有できる記録」として管理することが重要だと考えます。

文图 [原田捷子](#)

编辑修改 JST 客观日本编辑部