

## 『お薬手帳』をご存じですか？『お薬手帳』をお持ちですか？ 『お薬手帳』を活用しましょう！



『お薬手帳』は、あなたが今まで服用したり、使ったりしたお薬の名前やのむ量、そして過去に経験した副作用などを継続的に記録するための手帳です。  
『お薬手帳』はあなたのかかりつけ薬局でもらうことができます。使い方がよくわからない時には遠慮なく薬剤師に相談しましょう。

### 『お薬手帳』メリットって何？



1. 副作用予防  
同じくすりで起きるアレルギー、2度目は1回目より強くでると言われています。副作用の出た薬の名前を記録しておいて、医療機関にかかる時には必ず伝えるようにしましょう。
2. 飲み合わせチェック  
形や名前が違ってても、同じ効果の薬はたくさんあります。お薬同士が、相手の薬の効き方を変えたりします。貼り薬や目薬でもあります。専門家による、飲み合わせチェックを受けましょう。
3. 旅行に行く時  
薬の名前は全国共通。旅行先にいつもの薬を持っていくのを忘れた時でも、お薬手帳を見せれば大丈夫。いつもと同じ薬を処方してもらえます。
4. 災害時  
阪神淡路大震災の時には、この記録が大変役に立ちました。保険証と一緒にいつも持ち出せるようにしておくのと、災害時手帳に記録されている薬の情報を元に、必要な薬を正確に処方してもらうことができます。

## お願い

『お薬手帳』に書いていただきたい基本情報  
住所・氏名・生年月日 血液型・アレルギー・副作用 常備薬や健康食品  
『お薬手帳』は、処方せんの内容・医療機関名・処方日などについては、薬局で記載します。しかし、『お薬手帳』をもっと有効に活用していただくためには、薬剤師が記載するだけでなく、患者さんご自身に書き込んでいただくことにより様々な情報が共有でき、治療や副作用防止に大変役立ちます。自分流に工夫しながら使い方は、自由です！  
お薬についてわからないこと、困っていること、お医者さんや歯医者さんに聞いておきたいことなど何でも記入しましょう。

## サプリメントアドバイス ～今回はビタミンB2～

ビタミンB2は、健康を維持するのに欠かせないビタミンです。ビタミンB1と同じように、体内貯蔵が少ないビタミンなので不足しやすくなります。不足すると口内炎や、口唇炎が起こりやすくなります。牛乳や、卵白、ほうれん草、青魚に多く含まれています。ビタミンB1と同じように過剰症の心配のないビタミンです。



知っていますか？

# 介護保険が適用される福祉用具・住宅改修

## ◎介護保険による福祉用具のレンタル・購入の自己負担について

介護保険の適用による主な福祉用具の月々の自己負担の例は以下のとおりです。

(介護保険の適用については介護ショップあじさい、又は居宅介護支援事業所にご相談ください)

### I. 福祉用具のレンタルは、レンタル料の1割の「自己負担」

レンタル商品	自己負担(月々)	レンタル商品	自己負担(月々)
電動モーター付ベッドセット (サイドレール・マット入付)	950円～ 1,350円	車いすクッション	140円
自走式車いす	500～700円	歩行器	300円
介助式車いす	500～700円	四脚バランスデッキ(杖)	100円
電動車いす	3,000円	スロープ(スライド・折りたたみ共)	300～600円

※このほかにも、じょくそう予防具・手すり・移動リフトなどが介護保険の適用になります。

### II. 入浴・排泄関連の福祉用具購入…年額10万円を限度として1割の「自己負担」

腰掛便座(ポータブル便器等)・特殊尿器・入浴補助具・簡易浴槽、移動用リフトの吊具



腰掛便座



グリップ付浴槽手すり



シャワーベンチ



高さ調整付浴槽台

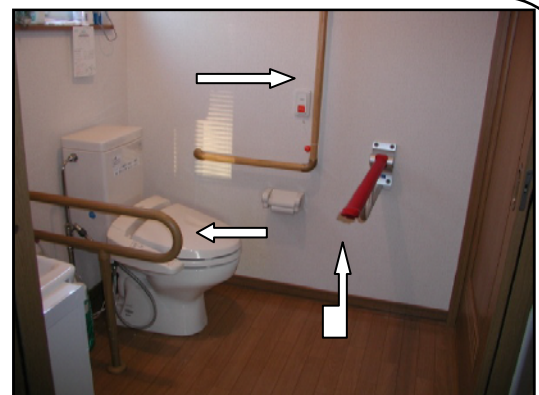
### III. 住宅の改修…20万円を限度としてその費用の1割の「自己負担」

- ・手すりの取り付け
- ・引き戸などへのドアの取替え
- ・床段差の解消
- ・洋式便器等への便器の取替え
- ・滑りの防止などのための床材の変更

#### < 料金表 (自己負担額目安) >

手すり設置工事(45cm～)	1,000円～
手すり設置工事(L字型)	2,000円～
手すり設置工事、ベース付き(45cm～)	3,000円～
段差解消ステップ台	2,000円～
段差解消スロープ設置工事	900円～
床材の変更工事(坪あたり)	2,000円～
引き戸などへの扉の変更	6,600円～
洋式便器などへの取り替え	14,700円～

※上記の料金はよく行われる住宅改修の料金です。実際の見積もりでの料金は多少前後することがあります。上記以外の工事についてもご相談ください。



※トイレ手すり設置工事施工例

## おむつの無料宅配を実施しています(帯広市内および十勝管内)

※配達先が帯広市・音更町・幕別町・芽室町の場合は1パック単位、それ以外の町村の場合は1ケース単位でお求めください。ホームページからも購入できます(<http://www.pharma-care.co.jp>)。)