



コツコツ便り

2025

vol.11

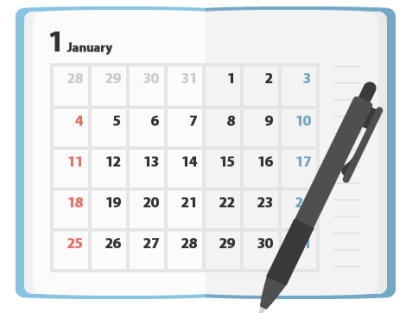
重工記念長崎病院OLS

飲み忘れや注射忘れを防ぐには

骨粗鬆症治療薬の飲み方・使い方は特殊なものが多く、週に1回や月に1回の飲み薬、週に2回の注射などがあります。処方通りに継続するのは難しく、うっかり忘れてしまう事もあるのではないのでしょうか。今回は飲み忘れや注射忘れを防ぐための方法についてまとめました。

①手帳やカレンダーを利用

普段お使いの手帳やカレンダーの服用日・投与日に印を付けておく。注射剤については専用の手帳もあり、投与部位の管理にも有用です。



②ケースやお薬カレンダーを利用

1週間分を朝・昼・夕・ねる前に分けて準備します。普段のお薬の管理にも有用です。飲み忘れた場合にケースやカレンダーを見ればすぐに確認できます。注射の場合は札などを入れておくとよいでしょう。



③スマートフォンや携帯電話のアラーム機能を利用

服用日・投与日にアラームが鳴るように設定しておきます。



※飲み忘れた場合の対応については医師や薬剤師にご相談ください。

2025.4.発行