



お薬の飲み忘れを防ごう



糖尿病瓦版

うっかり薬を飲み忘れをしてしまう方は…

POINT1：飲むタイミングを決めましょう

- 歯磨きの前後など、毎日お薬を飲むタイミングを一緒にして習慣づけましょう。
- 服薬時間にタイマーをセットしましょう。



出先では携帯電話のアラーム、職場ならパソコンのスケジュール管理ソフトも使えます

POINT2：置く場所を工夫しましょう

- 食事をする席や出かける前に必ず通る洗面所のそばなど、飲み忘れに気付ける場所を選びましょう。
- カレンダーに薬を直接貼り付けると、今日の薬を飲んだかどうか忘れてしまっても確認が出来ます。
曜日・服用時間ごとに薬を入れる服薬カレンダーやBOXもあります。
- 財布や職場のロッカーなどに薬を入れておくと万が一飲み忘れてしまった場合にも出先で対応できます。



薬を飲んだか確認の声かけを家族に協力してもらいましょう

平成二六年二月版（隔月発行）
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

担当 薬剤師

もし糖尿病の薬を飲み忘れてしまったら・・・

食事の**前**に飲む薬

グルファスト
スターシス
セイブル
ベイスン



飲み忘れに気がついた時点が**食事を食べ終わった直後まではすぐに服用してください。**
食事を食べ終わってから間隔があいていた場合は、その回の服用は避けて次の食直前に1回分を飲んでください。

おもに食事の**後**に飲む薬

アクトス、アマリール
エクア、オイグルコン
ジャヌビア、ネシーナ
メトグルコ

飲み忘れに気がついた時点で、**普段の量をそのまま飲んで下さい。**
ただし次の服用時間が近い場合はその回の服用は避けて下さい。

★注意★いずれの薬も飲むのを忘れたからといって**絶対に2回分を一度に服用しないで下さい。**

次号（4月版）は、臨床検査技師からのお話です。