

要注意！薬の飲み忘れが増える季節

～飲み忘れ防止のポイント～

3月は、薬の飲み忘れが特に増えやすい季節です。引っ越しや進学、就職、転職などで生活リズムが変わったり、忙しさからつい後回しにしてしまったりと、さまざまな理由が重なります。薬は、決められたタイミング・量を守って飲むことで、本来の効果を発揮します。飲み忘れが続くと、症状が改善しにくくなるだけでなく、思わぬ体調不良につながることもあります。よくある状況別に、飲み忘れが起こりやすい理由と対策をご紹介します。

朝の生活リズムが崩れやすい時期の注意点

朝は、出勤・通学・家事などで時間に追われやすく、「飲もうと思っていたのに忘れてしまった」というケースが最も多い時間帯です。特に、血圧の薬、糖尿病の薬、甲状腺の薬など、毎朝決まった時間に飲む必要がある薬では、飲み忘れが体調に影響しやすくなります。朝の飲み忘れを防ぐためには、「薬を飲む」という行動を単独で考えるのではなく、歯みがき・朝食・着替えなど、必ず行う習慣と結びつけることが効果的です。また、朝がどうしても慌ただしい場合は、服用時間の変更が可能かどうか、一度確認してみるのもひとつの方法です。



日中の外出・仕事中に起こりやすい飲み忘れ

昼に飲む薬は、外出先や職場での服用が必要になるため、朝や夜に比べて飲み忘れが起こりやすい傾向があります。「薬を持って出るのを忘れた」「仕事が忙しくて飲むタイミングを逃した」という声も多く聞かれます。このような場合、携帯しやすい形にする、飲みやすい包装にする、服用回数を見直せるか確認するといった工夫で、負担を減らせることがあります。「昼だけよく忘れる」という場合は、無理に続けようとせず、相談することが大切です。



夜の疲れが原因になるケース

夜は1日の疲れがたまり、「食後にそのまま寝てしまった」「テレビを見ているうちに忘れた」といった理由で、服薬を忘れてしまうことがあります。特に、コレステロールの薬や抗アレルギー薬、睡眠に関わる薬などは夜に服用することが多く、飲み忘れが続くと効果を実感しにくくなります。夜の飲み忘れ対策としては、歯みがき・就寝準備・スマートフォンの充電など、每晚必ず行う行動とセットにすることがおすすめです。眠くなってからではなく、少し余裕をもって飲むことも大切です。歯みがきの前、パジャマに着替える前など、まだ意識がはっきりしている時間帯に服薬を組み込むことで忘れにくくなります。



薬の種類が増えたときに起こる管理の難しさ

薬の数が増えると「どれを飲んだか分からなくなる」「飲んだつもりになってしまう」といったことが起こりやすくなります。この状態が続くと、飲み忘れだけでなく、二重に飲んでしまうリスクも高くなります。複数の薬を服用している場合は、一包化や服薬カレンダーを利用することで、管理がぐっと楽になることがあります。「最近、管理が大変になってきた」と感じた時が、見直しのタイミングです。



転勤・進学など環境変化の影響

3月は引っ越しや転勤、進学・就職などにより生活環境が大きく変わる時期です。住む場所や通勤・通学時間が変わるだけでなく、1日の流れや行動パターンそのものが変化するため、これまで当たり前前にできていた服薬が、急に難しくなることがあります。特に多いのが薬の置き場所が変わったことによる飲み忘れです。引っ越し直後は荷解きが終わっておらず、「どこに置いたか分からない」「以前と同じ感覚で探してしまう」といったことが起こりやすくなります。また通勤・通学時間が変わることで、朝の時間に余裕がなくなったり、帰宅時間が遅くなったりすることも、飲み忘れの原因になります。これまで問題なく飲んでいた時間帯でも、環境が変わることで現実的でなくなる場合があります。進学や就職を機に「親が管理していた薬を、自分で管理するようになった」というケースも少なくありません。自己管理に切り替わることで、飲み忘れが増えてしまうこともあります。



飲み忘れた時どうすればいい？

薬を飲み忘れた場合の対応は、いつ気づいたかによって変わります。例えば、朝飲む薬を昼頃に思い出した場合、多くの薬ではその時点で服用してよいことが多いです。しかし、次の服用時間が近い場合は、1回分を抜いて次の時間から通常通り再開することもあります。「とりあえず今飲んでおこう」と自己判断する前に、薬の種類によって対応が違うことを知っておくことが大切です。

飲み忘れを防ぐためには

のみ忘れが心配な場合は、お薬カレンダーの利用、一包化、アラームの活用、飲む時間の見直しなど成果湯に合わせた工夫ができます。薬の種類が多い場合には、「どれを飲んだか分からなくなる」ことが飲み忘れの原因になります。そのようなときは、一回分ずつまとめる一包化にすることで、管理がしやすくなります。飲み忘れだけでなく、飲み間違いの防止にもつながります。管理が大変だと感じたら、早めに薬剤師に相談することが大切です。



ほっと通信からお知らせ

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ 薬局

TEL055-222-2131

ウエノ さくら 薬局

TEL055-279-7661

ウエノ 東 薬局

TEL0554-43-9300

ウエノ 塩部 薬局

TEL055-255-5025

ウエノ 石和 薬局

TEL055-261-9393

ウエノ 南 薬局

TEL055-288-1122

ウエノ 美咲 薬局

TEL055-298-6451

ウエノ 中央 薬局

TEL055-223-2265

ウエノ 薬局 富士見 店

TEL055-269-6833

★ホームページにて
店舗情報などが
チェックできます。
どうぞご覧ください!!

www.ueno.vc



@ueno.pharmacy