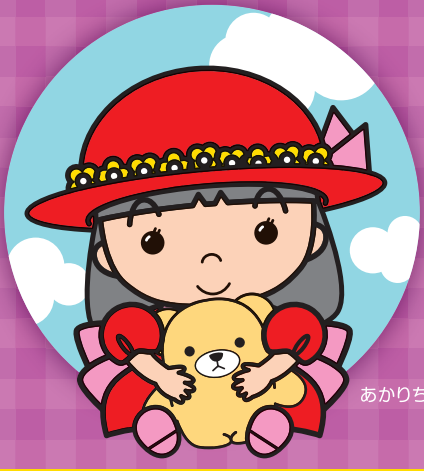
あなたのための

おくすり手帳

NOTEBOOK FOR MEDICINE



あかりちゃん

★ 私には慢性疾患があり、発作症状が続いた時は、1頁の主治医に連絡をしてください。★

病院、医院、薬局にはこの手帳を毎回お持ちください。

（処方せんがある場合は一緒にお出しください。）

No.　　年　月　日～　　年　月　日

お名前

このおくすり手帳は、**宝くじ**の社会貢献広報事業として助成を受け作成しました。

あなたの夢を。社会貢献を。
ワーちゃん
宝くじ

おくすり手帳とは？

おくすり手帳は、あなたに処方されたおくすりの名前や飲む量、回数などの記録（薬歴）を残すための大切な手帳です。
あなたの健康に関する基本情報、症状の履歴はもちろん、医師・歯科医師・薬剤師が、どのようなおくすりをどれくらいの期間使っているのか、正しく把握する資料になります。
「おくすり手帳」を見せることで、同じおくすりを重なって飲むことや不都合なおくすりの飲み合わせ、薬物アレルギーなどを事前に防げます。
また、おくすりの記録などを１冊にまとめて、記録のもれを防ぎ、正しく効果的に「おくすり手帳」を活用してください。
「おくすり手帳」は診察券や健康保険証などといっしょに大切に保管し、病院・医院・診療所・歯科・薬局へ行くとき、旅先はもちろん、ちょっとしたお出かけの際にも常時携帯してください。

おくすり手帳の使い方

毎回提出する	病院・医院・診療所・歯科・薬局へ行くときは、この「おくすり手帳」を提出してください。
シールなどを貼る	手帳を持参し忘れ、情報の記録されたシールや簡単な文書を渡されたときは、帰宅後に貼ってください。
市販薬も記録する	一般用医薬品（市販薬）を使用したときは、そのおくすりの名前も記録しておいてください。
一冊にまとめる	複数の「おくすり手帳」を持っている場合は、どれか１冊にまとめて使用するようにしてください。
医療機関に頼む	この手帳を提示の上、調剤を行った医療機関にて処方を記入してもらってください。（12頁～）

あなたの大切な情報

おなまえ	（男・女）　健康保険証 No.　医療証 No.
生年月日	西暦（A.D.）　年　月　日生
血液型	A・B・O・AB型　（Rh　＋・－）
連絡先	TEL
緊急時連絡先	おなまえ：　あなたとの関係： TEL 〒

アレルギー・副作用

【アレルギー歴】　□ある　□ない
薬品名・食品名・その他

【副作用歴】　□ある　□ない
薬品名・食品名・その他

主な既往歴

詳細は医師、歯科医師、薬剤師に記入してもらってください。

治療中の病気について

病名・発作型等	
主な症状	
処方薬剤	
支援希望内容	

かかりつけ医院情報について

医療機関名	名称 診療科　担当医師名
連絡先	TEL

おくすりの飲み方について

食　前	食事の 20～30 分くらい前
食直前	食事のすぐ前
食　後	食事の後 30 分くらいまで
食直後	食事のすぐ後
食　間	食事の 2時間 くらい後
就寝前	寝る 20～30 分くらい前
頓　服	医師・歯科医師・薬剤師の指示に従ってください

おくすりは「お水」や「ぬるま湯」で飲みましょう

医師・歯科医師・薬剤師に相談しましょう

指示どおりにおくすりを服用しているのに「変だな」と感じる、飲みづらい、朝食をとらない、食事の回数を減らしている、食事制限がある方は、医師・歯科医師・薬剤師にご相談ください。おくすりを飲み忘れても、決して2回分を一度に飲まないでください。

ジェネリック（後発医薬品）とは?

ジェネリック医薬品とは、これまで発売されている先発医薬品と同じ成分を持つ医薬品のことです。医薬品の特許期間が過ぎると、他の製薬会社も同じ有効成分の医薬品を製造販売できるようになります。新薬としての開発コストがかからないため、先発医薬品よりも安価で提供されますが、てんかんなどの治療では服用中の薬で症状が抑制されている場合は、ブランド、ジェネリックに関わらず、切り替えは避けることが望ましいとされています。※

※ ただし、症状が抑制されていない場合や治療を始める時はこの限りではありません。

かかりつけ薬局をもちましょう

どこの薬局を利用するかは、患者さんの自由ですが、いつも利用する薬局が決まっているとすれば、その薬局のことを「かかりつけ薬局」といいます。「かかりつけ薬局」をもつことには、いくつかのメリットがあります。そのメリットによって患者さんが適切で安全な服薬ができ、安心で健康な生活を送ることが可能となります。

かかりつけ薬局のメリットとは？

メリット①	あなたの「薬歴（おくすりの服用の記録）」を作成、管理はもちろん、営業時間外にも相談やアドバイスを受けられます。
メリット②	おくすりの重複使用や相互作用（飲み合わせ）による副作用などを、未然に防止することができます。
メリット③	病院・診療所の医師（歯科医師）が発行する処方内容について、より詳しく知ることができます。
メリット④	服薬指導を、いつでも受けられます。
メリット⑤	一般薬（市販薬）の副作用情報なども含め、健康に関する情報の提供が受けられます。

かかりつけ薬局情報について

薬　局　名	名称	担当薬剤師名
連　絡　先	TEL	

発作に関するあなたの記録

［記録帳の使い方について］ ①〜③の内容をお読みいただき、正しい情報を記録しましょう。

① 主な発作型を記入する

★＿＿＿＿ ○＿＿＿＿
●＿＿＿＿ □＿＿＿＿
◎＿＿＿＿ △＿＿＿＿

② 服薬状況を記入する

［○］薬は全部飲んだ
［△］薬の一部飲んだ
［×］薬を飲み忘れた

③ 補足情報を記入する

いつもと違う症状や夜更かし、ストレス、過度な飲酒など、思い当たる誘因を具体的に記入。
眠気、頭痛、めまいなど、気になる症状を記入。

発作のあった日	午前		午後		発作回数	服薬状況				発作の状態や誘因	気になる症状など
	0-6	6-12	12-18	18-24		朝	昼	夜	眠前		
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						

◀ 記録帳の使い方は左ページ［記録帳の使い方］をお読みください。

発作のあった日	午前		午後		発作回数	服薬状況				発作の状態や誘因	気になる症状など
	0-6	6-12	12-18	18-24		朝	昼	夜	眠前		
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						

発作に関するあなたの記録

◀ 記録帳の使い方は4ページの［記録帳の使い方］をお読みください。

発作のあった日	午前		午後		発作回数	服薬状況				発作の状態や誘因	気になる症状など
	0-6	6-12	12-18	18-24		朝	昼	夜	眠前		
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						

発作のあった日	午前		午後		発作回数	服薬状況				発作の状態や誘因	気になる症状など
	0-6	6-12	12-18	18-24		朝	昼	夜	眠前		
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						

発作に関するあなたの記録

◀ 記録帳の使い方は4ページの［記録帳の使い方］をお読みください。

発作のあった日	午前		午後		発作回数	服薬状況				発作の状態や誘因	気になる症状など
	0-6	6-12	12-18	18-24		朝	昼	夜	眠前		
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						

発作に関するあなたの記録

◀ 記録帳の使い方は4ページの［記録帳の使い方］をお読みください。

発作のあった日	午前		午後		発作回数	服薬状況				発作の状態や誘因	気になる症状など
	0-6	6-12	12-18	18-24		朝	昼	夜	眠前		
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						

発作のあった日	午前		午後		発作回数	服薬状況				発作の状態や誘因	気になる症状など
	0-6	6-12	12-18	18-24		朝	昼	夜	眠前		
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						
/ /					回						

おくすりの記録

年 月 日	おくすり（名前・飲み方・効果・注意事項）・医療機関名
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	

Q いま服用している薬や市販薬を使用して、体調などに変化がありましたか？
☐ なかった　☐ あった（　　）

Q 使用しないで残っている薬がありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

Q 医師、歯科医師、薬剤師に相談したいことなどはありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

おくすりの記録

年 月 日	おくすり（名前・飲み方・効果・注意事項）・医療機関名
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	

Q いま服用している薬や市販薬を使用して、体調などに変化がありましたか？
☐ なかった　☐ あった（　　）

Q 使用しないで残っている薬がありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

Q 医師、歯科医師、薬剤師に相談したいことなどはありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

おくすりの記録

年 月 日	おくすり（名前・飲み方・効果・注意事項）・医療機関名
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	

Q いま服用している薬や市販薬を使用して、体調などに変化がありましたか？
☐ なかった　☐ あった（　　）

Q 使用しないで残っている薬がありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

Q 医師、歯科医師、薬剤師に相談したいことなどはありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

おくすりの記録

年 月 日	おくすり（名前・飲み方・効果・注意事項）・医療機関名
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	

Q いま服用している薬や市販薬を使用して、体調などに変化がありましたか？
☐ なかった　☐ あった（　　）

Q 使用しないで残っている薬がありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

Q 医師、歯科医師、薬剤師に相談したいことなどはありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

おくすりの記録

年 月 日	おくすり（名前・飲み方・効果・注意事項）・医療機関名
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	

Q いま服用している薬や市販薬を使用して、体調などに変化がありましたか？
☐ なかった　☐ あった（　　）

Q 使用しないで残っている薬がありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

Q 医師、歯科医師、薬剤師に相談したいことなどはありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

おくすりの記録

年 月 日	おくすり（名前・飲み方・効果・注意事項）・医療機関名
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	

Q いま服用している薬や市販薬を使用して、体調などに変化がありましたか？
☐ なかった　☐ あった（　　）

Q 使用しないで残っている薬がありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

Q 医師、歯科医師、薬剤師に相談したいことなどはありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

おくすりの記録

年 月 日	おくすり（名前・飲み方・効果・注意事項）・医療機関名
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	

Q いま服用している薬や市販薬を使用して、体調などに変化がありましたか？
☐ なかった　☐ あった（　　）

Q 使用しないで残っている薬がありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

Q 医師、歯科医師、薬剤師に相談したいことなどはありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

おくすりの記録

年 月 日	おくすり（名前・飲み方・効果・注意事項）・医療機関名
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	

Q いま服用している薬や市販薬を使用して、体調などに変化がありましたか？
☐ なかった　☐ あった（　　）

Q 使用しないで残っている薬がありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

Q 医師、歯科医師、薬剤師に相談したいことなどはありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

おくすりの記録

年 月 日	おくすり（名前・飲み方・効果・注意事項）・医療機関名
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	

Q いま服用している薬や市販薬を使用して、体調などに変化がありましたか？
☐ なかった　☐ あった（　　）

Q 使用しないで残っている薬がありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

Q 医師、歯科医師、薬剤師に相談したいことなどはありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

おくすりの記録

年 月 日	おくすり（名前・飲み方・効果・注意事項）・医療機関名
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	

Q いま服用している薬や市販薬を使用して、体調などに変化がありましたか？
☐ なかった　☐ あった（　　）

Q 使用しないで残っている薬がありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

Q 医師、歯科医師、薬剤師に相談したいことなどはありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

おくすりの記録

年 月 日	おくすり（名前・飲み方・効果・注意事項）・医療機関名
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	

Q いま服用している薬や市販薬を使用して、体調などに変化がありましたか？
☐ なかった　☐ あった（　　）

Q 使用しないで残っている薬がありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

Q 医師、歯科医師、薬剤師に相談したいことなどはありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

おくすりの記録

年 月 日	おくすり（名前・飲み方・効果・注意事項）・医療機関名
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	

Q いま服用している薬や市販薬を使用して、体調などに変化がありましたか？
☐ なかった　☐ あった（　　）

Q 使用しないで残っている薬がありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

Q 医師、歯科医師、薬剤師に相談したいことなどはありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

おくすりの記録

年 月 日	おくすり（名前・飲み方・効果・注意事項）・医療機関名
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	

Q いま服用している薬や市販薬を使用して、体調などに変化がありましたか？
☐ なかった　☐ あった（　　）

Q 使用しないで残っている薬がありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

Q 医師、歯科医師、薬剤師に相談したいことなどはありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

おくすりの記録

年 月 日	おくすり（名前・飲み方・効果・注意事項）・医療機関名
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	

Q いま服用している薬や市販薬を使用して、体調などに変化がありましたか？
☐ なかった　☐ あった（　　）

Q 使用しないで残っている薬がありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

Q 医師、歯科医師、薬剤師に相談したいことなどはありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

おくすりの記録

年 月 日	おくすり（名前・飲み方・効果・注意事項）・医療機関名
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	
. .	

Q いま服用している薬や市販薬を使用して、体調などに変化がありましたか？
☐ なかった　☐ あった（　　）

Q 使用しないで残っている薬がありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

Q 医師、歯科医師、薬剤師に相談したいことなどはありますか？
☐ ない　☐ ある（　　）

ヘルプマークを活用しましょう

助け合いのしるし
ヘルプマーク

ヘルプマークとは？

障害や疾患などがあることが外見からは分からない人が、支援や配慮を必要としていることを周囲に知らせることで、支援を得やすくなるよう東京都福祉保健局が作成したマークです。
赤色の下地に白のプラスとハートを組み合わせたデザインで「支援や配慮が必要である」ことを表しています。周囲の人はこのマークにより、一見健康そうに見えるその人が実は何らかの支援や配慮を必要としていることが分かります。
2012年に東京都で配布が始まり、その後さまざまな自治体に広がっています。2019年9月30日現在、1道2府37県がヘルプマークを導入しています。
障害や疾患の基準があるわけではなく、支援や配慮を必要とするすべての人がヘルプマーク使用の対象となります。もちろん、てんかんのある人でその発作症状などに理解と配慮が必要な人も使用できます。

ヘルプマークの活用

2019年度に作成したこの「おくすり手帳」には、タグ型のヘルプマークを付録しました。タグとして、他人から見えやすいカバンの取っ手などにつけて使用できます。タグの裏面には、「私には、慢性疾患があります。発作症状が生じた時は、どんな状態が何分くらい続いたかなどを観察してください。すぐに救急車を呼ばなくても、大丈夫です。また、病気や症状については、所持している『おくすり手帳』の１頁目に書いてありますので、ご確認ください。その上で、発作症状が５分以上続くようでしたら、主治医に連絡をしてください。」と明示しています。

自立支援医療制度について

おくすり代などの負担を軽くする制度があります！

障害や難病などがあって、外来で診療、検査、処方を受けている人が利用できる「自立支援医療制度」をご存知でしょうか。
てんかんと診断された方などが申請することで、公的保険適用医療費が原則１割の定率負担となります。てんかんなどで、治療により発作などの症状が抑制されている人も、再発予防のために通院治療を続ける必要がある場合は、対象になります。

医療機関と薬局を登録

各都道府県が、「自立支援医療機関」の指定をした施設の利用が必要です。原則、病院・診療所（医院・クリニック）を１カ所、薬局を１カ所、登録します。
※定期的な専門検査が必要などの理由で、２カ所の病院・診療所（医院・クリニック）を登録できることもあります。詳しくは、市区町村の窓口で確認してください。

対象とならない費用

①入院したときの医療費

②公的保険が対象とならない治療や薬代（自由診療など）

③制度の対象（障害や慢性疾患など）になっていない病気の医療費、など

手続きと有効期限

所定の申請書に、診断書、保険証の写し、世帯の所得が確認できる書類を添付し、市区町村の窓口に申請してください。
申請した日以降の費用が、対象となります。
有効期限は１年間です（毎年更新）。

自動車の運転、海外旅行について

自動車などの運転で気をつける症状

道路交通法では、運転に支障のある次の５つの症状が過去５年以内にあったかについて、運転免許の取得・更新時に申告を義務付けています（虚偽申告には、罰則が適用されることもあります）。

1. 意識を失う
2. 身体が一時的に思い通りに動かせなくなる
3. 日中の活動中に眠り込んでしまう（週３回以上）
4. 絶えず体にアルコールが３日以上入っている（３回以上）
5. 医師から運転を控える指導を受けている

おくすりの服用に際しても、同様の副作用（症状）が生じる際には運転を控え、主治医に相談のうえ、おくすりの調整をしてください。

海外旅行を楽しむアイディア

世界には、特定の薬剤（処方薬を含む）の持ち込みや持ち出しを制限している国があります。税関でトラブルが生じないためにも、主治医に英語で「処方証明書」を書いてもらい、旅行に持参することが効果的です。処方証明書には…

1. 患者の氏名
2. 生年月日
3. 性別
4. 病名
5. 症状、頻度と対処法
6. 服用薬（一般名と商品名、種類、1日量・分服）
7. 主治医名
8. 主治医連絡先

上記を書いてもらい、処方薬（パッケージのまま）と一緒に持参しましょう。予備の薬剤を持ち出す場合にも、この処方証明書の写しを添付して、スーツケースなどにしまいましょう。 **※証明書の見本は、日本てんかん協会でも提供をしています。**
海外旅行では時差が生じ、服薬のタイミングで悩むことがあります。時差が５時間以内であれば、現地の時間に合わせた服薬で良いでしょう。時差が長時間となる場合は、国内にいる内から服薬時間の調整を行ったり、機内で１回服薬を行うなどの対応が必要になります。詳しくは、主治医にあらかじめ相談をして、安全で安心できる旅行をお楽しみください。

もしも災害に巻き込まれてしまったら

東日本大震災、熊本、大阪北部、北海道胆振東部など、各地の地震をはじめ、台風や大雨での被害など、日本全国で毎年のように大きな自然災害が発生しています。もし、あなたが被災者となってしまった場合、被災中におくすりがなくなってしまうことも考えられます。このような場合は直ちに主治医の診察を受ける必要がありますが、被災状況によっては困難であることも想定されます。
このような場合には、以下の優先順位に従って、おくすりの処方と投薬を受けてください。

1 かかりつけ病院・かかりつけ医での受診（最優先）

↓

2 専門医で受診する（てんかん専門医、小児科・神経科専門医）

↓

3 他の医療機関に相談する（何科でもよい）

いつものおくすりであることを伝えれば、専門外の医師でも処方してくれる可能性が十分にあります。 先ずは相談してみましょう。

↓

4 調剤薬局に相談する

処方せんがなくても、主治医の電話やメモなどの指示で調剤が可能です。おくすり手帳や処方せんの控えを、指示の代用とすることも可能です。かかりつけの薬局であれば、処方記録を代用できます。

日本てんかん協会では【災害対応ガイド】にて、さらに詳しい対処法やお役立ち情報を提供しています。もしもに備え、ぜひご活用ください。

災害がおきたら… Q&A

Q 日頃からくすりの保管場所はどうすれば良いですか？

A おくすりをはじめ、おくすり手帳、診察券や医療証など、とっさに持ち出す必要のあるものは、家族全員がわかるように、保管場所を一定にしておくことが基本です。
非常用に備えて、就寝時は常に枕元に数日分のおくすりを用意しておきましょう。また、外出時にはおくすり2～3日分や必要に応じた頓服薬を持って出掛けると、安心できます。
勤務先・福祉事業所へも既往歴や服薬内容などの情報を伝え、分散管理しましょう。

Q 主治医が被災した場合、どこで診療を受ければ良いですか？

A まず、主治医の病院に連絡して、アドバイスを受けてください。
主治医の勤務している病院と連絡が取れない場合でも、この「おくすり手帳」があれば、投薬はどこの病院でも可能です。

Q 緊急避難時に発作がおきてしまったらどうしたら良いですか？

A なによりも、あわてないことが大切です。短い発作で発作後の意識レベルや体調がしっかりしている場合は、普通に避難可能と思われます。それ以外の場合でも、あわてずにその場の状況に応じて、係の人や責任者の指示に従って、落ち着いて行動してください。

Q 避難場所では病気のことを周囲の人に伝えるべきでしょうか？

A 周囲に病気のことを知っている人が誰もいない場合には、どなたか信頼できる人に伝えておいた方が、安心かと思います。緊急時に備えて、日頃から病状を簡略に記載した緊急カード（www.jea-net.jp/files/use_kinkyu.pdf）を、あらかじめ用意して持参していると便利です。

きっとお役にたつ「Q&A」は他にもたくさんあります。くわしくは左ページにあるQRコードからスマホなどでアクセスの上、12ページから見てみてください！

専門医と家庭医、医療連携について

セカンドオピニオン

かかりつけのお医者さんが、すべての病気に詳しいわけではありません。治療を受けて３カ月を過ぎても症状の改善がみられなかったり、不安に思うことがありましたら、お医者さんに地域の専門医療機関を紹介してもらい、現在の治療方針の確認や改めて専門検査を受けることも大切です（セカンドオピニオン）。専門医のアドバイスを持ち帰り、より適切な医療をかかりつけのお医者さんから受けられることは、医療費の軽減にもつながります。

てんかん診療では、医療機関を紹介するサイト「てんかん診療ネットワーク」https://www.ecn-japan.com/ があります。（QRコードよりアクセス可）各疾病や障害の領域でも、患者会や支援団体の情報を確認してみてください。

受診記録

年月日	医療機関名・科目・医師名など	TEL
・　・		
・　・		
・　・		
・　・		
・　・		
・　・		
・　・		
・　・		
・　・		
・　・		
・　・		

発作がおきた時の身近な人の心構え

「まずは落ち着いて。発作中にすべきこと」

火・水・高い場所・機械の側など危険物から遠ざける

本人がケガをしないように常に周囲に気を配る

本人の衣服の襟元やベルトなどを緩めておく

メガネ、コンタクトレンズ、ヘアピンなどに注意する

「発作中にしてはいけないこと」

身体をゆする

叩く

大声をかける

口に物を入れる

「たくさんの不安を解決するために、まずは相談から」

日本てんかん協会では、専門相談およびピア相談を行っています。
病気のことや経済的な悩み、生活上の問題など、また福祉制度に関する手続きを含めて、てんかんに理解のある相談員が相談に応じます。ひとりで抱え込まずに、まずはお気軽にご相談ください。また、随時入会も受け付けています。

相談専用ダイヤル **03-3232-3811** ［開設］月・水・金（平日のみ）13:15～17:00

※ JKA（競輪）補助事業

［発行元］**公益社団法人 日本てんかん協会**
当協会のホームページではお役立ち情報を発信しています。ぜひご覧ください。

［制作協力］株式会社メディカルランド（手帳および専用カバー）　（2020.3　10,000）

宝くじは、みんなの暮らしに役立っています。

宝くじは、図書館や動物園、学校や公園の整備をはじめ、
災害に強い街づくりまで、みんなの暮らしに役立っています。

一般財団法人 日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人
日本宝くじ協会
http://jla-takarakuji.or.jp/