

Reha Pride

## 薬を飲み忘れるることは珍しいことではありません 忘れない工夫と一緒に考えてみましょう

薬の飲み忘れは、治療効果が減り、病気が悪化したりすることがあります。薬を正しく飲むことは、健康を守る大切な習慣です。多くの高齢者が飲み忘れや処方通りではない薬の飲み方をしていることが報告されています。



### 薬を飲み忘れる理由ランキング（よくある理由）

**01** 飲むタイミングがわからなくなる



朝・昼・夕・寝る前・食間…  
回数が多いほど、忘れやすくなっています。

**02** 薬の数が多い



「もう飲んだかな？」  
同じような薬がいくつもあると混乱しがちです。

**03** 生活リズムが日によって違う



外出・来客・通院などでいつも  
のペースが崩れることが原因に  
なることがあります。

**04** 体調や気分がすぐれない



怠い、眠い、食欲がない日には  
つい後回しにしてしまうことも。

**05** 飲みづらい  
準備が面倒



薬剤が大きい、準備に手間がか  
かると負担になります。

飲み忘れはちょっとした  
工夫で防げます。  
忘れないための方法を  
一緒に見つけていきま  
しょう！

### 薬の飲み忘れを防ぐための対策

#### ① 生活の動作とセットにする

食後・歯磨きの後、寝る前など「○○したら薬」と決めましょう。

#### ② 目につく場所に置く

食卓や洗面台など、毎日必ず見る場所に置くと忘れにくくなります。

#### ③ まとめて管理する

お薬カレンダーやケースを使うと、飲んだかどうか一目でわかります。

#### ④ アラームや声掛けを活用する

携帯電話のアラームや家族の声掛けも効果的です。

#### ⑤ 困った時は相談する

飲みづらい、忘れてしまうなどの困った時は、薬剤師や医師にご相談ください。



自分に合った方法  
で続けることが大  
切です。

住所：兵庫県加古郡稻美町加古5144-2

メール：[inami@rehabride.co.jp](mailto:inami@rehabride.co.jp)

電話番号：[079-451-7680](tel:079-451-7680) FAX：079-451-7783