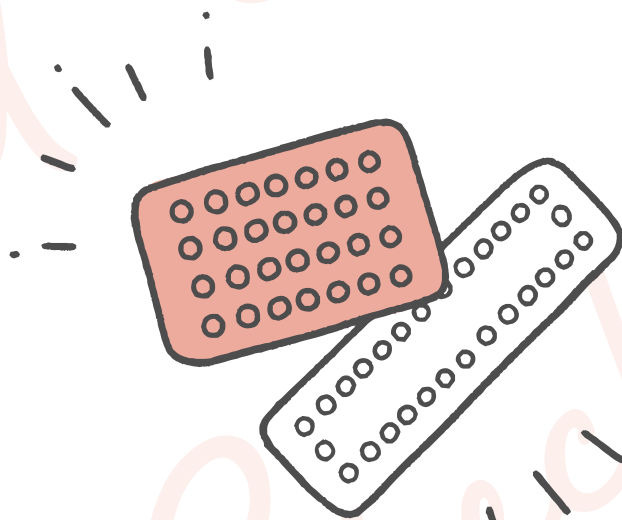


服用前に読んでね!

低用量ピル チェックリスト



smaluna

01 服用開始日

1 アプリで診察内容を確認

スマルナのアプリを立ち上げると、画面の下に4つのメニューが表示されます。一番右の「マイページ」にある「カルテ」を開くと、低用量ピルを処方された時の診察内容を確認することができます。服用日に関する医師の指示をチェックしてみましょう。



ここを
タップしてね

2 カレンダーに記入しよう

飲み始めた日を忘れないために、カレンダーや手帳、アプリにピルを服用した日を記録しましょう。



スマルナの S マークを書いてみよう!

Point

服用日に関して医師の指示がない場合は？

診察内容を確認しても医師の指示がない場合は、「しつもん」の「スマルナ医療相談室」で相談してみましょう。

※回答にはお時間をいただく場合がございます

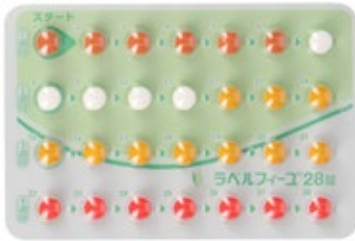


02 おくすりの飲み方

低用量ピルの飲み方



- × 逆から飲む
- × 1錠ずつバラバラにする
(シートを切り離さない)



シートの左上から飲む
(ラベルフィーユ28錠)



シートを一周するように飲む
(アンジュ28錠)

低用量ピルは、偽薬※ありと偽薬なしにわけられます。

また、シートの左上から順に飲むタイプとシートを一周するように飲むタイプがありますが、どちらも数字の順に飲み進めます。

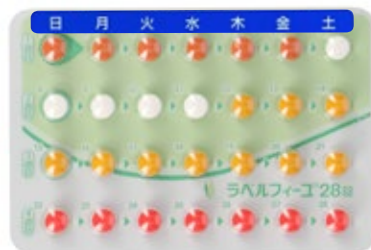
※偽薬とは成分を含まない薬剤のことです。飲み忘れ防止のためについています

カレンダーシールの使い方

シートの
上に貼るよ



ラベルフィーユ28錠に付属のカレンダーシール



例：日曜日に飲み始める場合

低用量ピルには、曜日の書かれた「カレンダーシール」が付属しているタイプもあります。飲み始めの曜日が左端に印刷されているものを選び、錠剤シートの上部に貼り付けてください。残りのカレンダーシールは捨ててください。

03 服用時間

みんなの意見を
参考にしてみよう!

朝



毎朝同じ時間に家を出るから、外出前に飲んでるよ。

昼



シフトがバラバラで昼に起きていることが多いから、お昼休みに飲んでるよ。

夜



ベッドの横に置いているから、寝る前に飲んでるよ。寝る前だと副作用がマシになるかも。

寝る前



夕食後、歯磨きをしたあとに飲むと決めてるよ。

Point

服用時間の変更について

服用時間を変更する場合は、次のシートに入るタイミングを勧めています。わからない時は、「しつもん」の「スマルナ医療相談室」で相談してみましょう。

※回答にはお時間をいただく場合がございます

04ピルの置き場所

家派



Q どんなどころに置いてる？

キッチン
ベット近く
机
洗面所
メイクボックス
ポーチ
リビング
自分の部屋
薬箱

持ち歩く

ピルケース
ポーチ

職場



その他

冷蔵庫
食器棚
子どものお世話セット

Point

おすすめの置き場所と注意事項

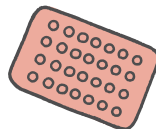
子どもの誤飲に注意

OK

目につきやすい
お水がある場所

NG

高温多湿を避ける
子どもの手が届く場所



05 飲み忘れ防止



服薬リマインダーを設定しよう

毎日決まった時間に
プッシュ通知が届くよ



1 マイページを選択



2 「リマインダー」
を選択



3 通知してほしい
時間を入力

Point

出掛け先で忘れないためには？

出掛け先ではピルの飲み忘れが多くなります。
飲み忘れ防止のため下記に注意しましょう。

- ✔ 目につく場所に置く
- ✔ リマインダーをいくつか設定しておく
- ✔ 一緒にいる人に声かけをお願いする

「みんなどうしてる？」
はスマルナコミュニティで
相談してみよう！



スマルナコミュニティへ