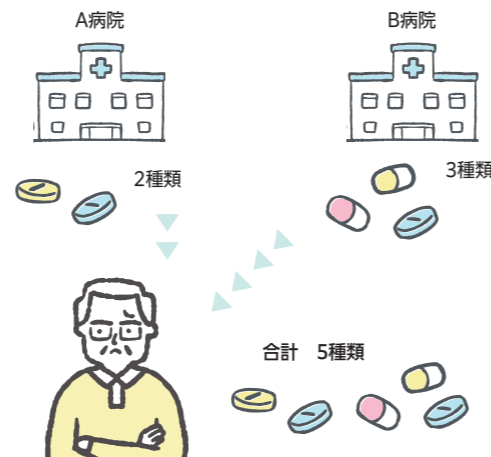


なぜ薬が増えてしまうのでしょうか？

高齢者は、さまざまな疾患を抱えていることが多く、複数の医療機関にかかっていることが珍しくありません。例えば、A病院に行って鎮痛剤が処方されたときに、胃への負担を軽減するために胃薬を処方されます。その患者さんが、同時期に別の理由でB病院を受診したときに、別の胃薬を処方されてしまうことがあります。

他にも、体調不良の原因が服用している薬の副作用と気付かず、別の病院を受診してその症状を抑えるためにさらに別の薬が処方されることがあります。



薬と上手に付き合うためのポイント

POINT 1 かかりつけ医師・薬剤師に相談しましょう

薬は、それぞれの効果や使用する量、注意すべき副作用など大変複雑です。自分の判断で勝手に薬の服用を止めたり、減らしたりすることは絶対にしないでください。薬のことで心配なことや困っていることがあれば、かかりつけ医師・薬剤師に相談しましょう。

POINT 2 お薬手帳を一冊にまとめましょう

今服用している薬をきちんと管理し、正確にかかりつけ医師・薬剤師に伝えるために、お薬手帳を1冊にまとめましょう。既に何冊も持っている方は、薬剤師に相談して1冊にまとめてもらいましょう。

POINT 3 飲み忘れ・飲みすぎをしないようにしましょう

薬の袋に日付を書いたり、服用した後の空の袋を捨てないでおいたりすると飲み忘れを防ぐことができます。もし、家に飲み残してしまっている薬があれば、一度薬剤師に相談しましょう。

服用中の薬を見直しましょう

7月以降、60歳以上の国民健康保険の被保険者のうち、医療機関から内服14日以上薬を6種類以上処方されている方のお知らせを送ります。同じ成分の薬や飲み合わせが良くない薬がないか、かかりつけ医師・薬剤師への相談に使ってください。

健康都市おおぶの実現に向けて / 薬と上手に付き合っ、健康な生活を送ろう

年齢を重ねるごとに飲む薬が増えてきて、飲まなきゃいけないことは分かっているけれど、飲む気にならないことはありませんか？ もしかすると、それは薬の飲み合わせが悪いことなどによる副作用の影響かもしれません。今回は、多くの薬を服用することで引き起こされるポリファーマシーについて紹介します。

保険医療課 ☎(45)6330

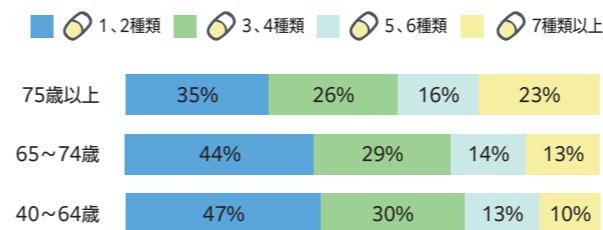
ポリファーマシーを知っていますか？

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態を言います(単に服用する薬の数が多いことではありません)。高齢者は、服用している薬が増える傾向にあり、体が薬を分解し排泄するのに時間もかかるようになるため、特に注意が必要です。

あなたの薬の種類はいくつですか？

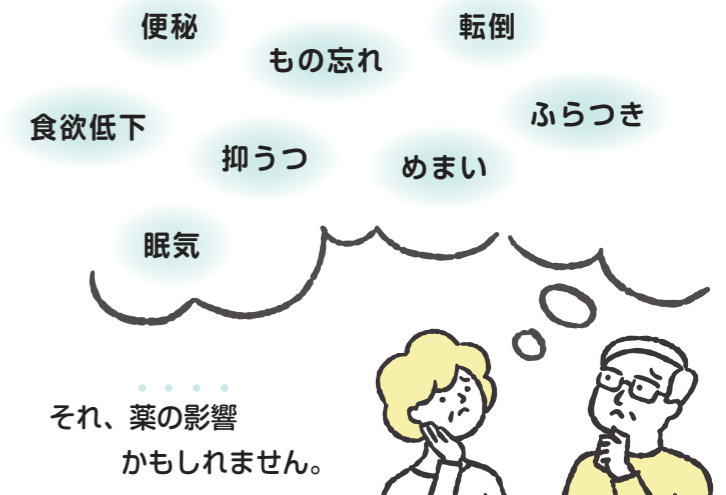
75歳以上の高齢者の約4割は5種類以上の薬を服用しているというデータがあります。服用している薬が多くなると、飲み合わせの悪い薬を服用してしまい、健康を害する副作用を起こす恐れが高くなります。

● 1人の患者が1カ月に1つの薬局で受け取る薬の種類



厚生労働省「令和2年社会医療診療行為別統計」

思い当たることはありませんか？



Interview

気軽に相談できるように かかりつけ薬剤師と友達になろう



市薬剤師会 会長 神原明美さん

お薬手帳を見ても、医師も全ての薬の名前を知っている訳ではないので、同じ種類の薬とは気付かず、重複していることがあります。そのため、かかりつけ薬剤師を見つけていただくことが大切です。いただいている薬に飲み残しがでてしまった、カプセルが飲み込めない、薬の管理に困っている、立ちくらみがするなど、薬や日常生活についてお困りのことがありましたら、気軽に町の薬剤師に相談してください。薬の悩みや状況などを話すことで、薬の形を変えたり、同じ効能の違う薬を提案したり、患者さんに見合った薬の処方につながられます。

また、何のためにこの薬を飲んでいるか、自分がどれだけの薬を飲んでいるかを把握することも大切です。ポリファーマシーについて少しでも気になることがあれば、かかりつけ薬剤師に相談してみてください。日頃から気軽に相談できるように、ぜひこの機会に薬剤師と友達になりましょう。

効果とリスクがある薬 正しく認識して上手に付き合おう

他県での調査によると約5%の住民が、薬の副作用が起こっているのではないかと報告されています。高齢者の薬の副作用は、ふらついたり、便秘になったりなど、疾患や加齢による症状と見分けが付きにくく、薬の副作用を疑わないとなかなか発見できません。何か症状が出たときに、新たな病院や薬局に行ってしまうと、薬の全体像を把握できないので、追加で薬を処方されてしまうことがあります。これがポリファーマシーの原因となります。複数の病院に行くことが一番いいと思っている人もいますが、包括的に全体を見てくれる医者や薬剤師がいることがとても大切です。

薬剤師は、薬の効果とリスクを照らし合わせて、必要性が高いかどうかを判断しながら薬を調剤します。薬を飲めば全てが解決する訳ではないので、むやみに薬を欲しがらないでください。薬と上手に付き合うためには正しく薬のことを認識し、ポリファーマシーに対する意識を持つことが大切です。



国立長寿医療研究センター 薬学博士 溝神文博さん