

知って得する **健康** ニ **知識**

動画サイトYouTubeで動画配信しています！

当院ホームページよりご覧いただけます。

ぜひご覧ください。



島根県立中央病院 動画ギャラリー

検索



8月のテーマは…

多すぎる薬に
気をつけよう！



講師 臨床薬剤科 吉岡美智子

ポリファーマシーって知っていますか？

ポリファーマシーという言葉聞いたことがありますか？

ポリは「たくさん」、ファーマシーは「調剤」や「薬剤師が薬を交付すること」という意味の単語からなる言葉です。

「たくさん調剤」と聞き、使用している薬の数が多いことを連想されるかもしれませんが。

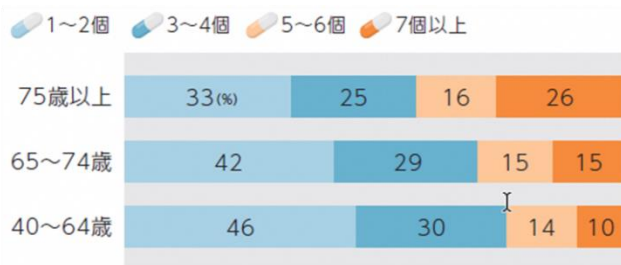
ポリファーマシーとは「単に薬が多いこと」ではなく、「必要以上に薬を使用することで、薬による副作用が起きたり、薬の飲み間違いに繋がってしまう状態」のことを言います。

単純に「4~6種類以上の薬を飲んでる状態」をさすこともあります。10種類飲んでいても、すべて必要な薬で副作用がなければ、ポリファーマシーとは呼びません。

歳を取ると薬が増える！？

歳を取ると、生活習慣病など病気の数が増えていく傾向にあります。それぞれの病気に対して薬が処方されるため薬の数もあわせて多くなります。一人の患者さんが一か月に薬局から7種類の薬を受け取る割合は、60歳を超えると増えはじめ、75歳以上では約4人に1人となります。

一人の患者さんが1か月に1つの薬局で受け取る薬の数



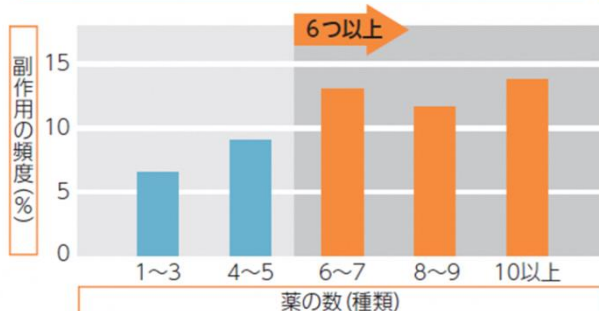
出典：日本老年医学会「高齢者が気をつけたい多すぎる薬と副作用」

薬が増えると副作用が起こりやすくなる！？

薬の種類が多いほど副作用の頻度は高くなります。高齢者では処方される薬が6種類以上になると、副作用を起こす人が増えることが分かっています。

また、ふらつきや転倒の発生率は薬の数が5種類以上で高くなると言われています。

薬の数と副作用の頻度との関係



出典：日本老年医学会「高齢者が気をつけたい多すぎる薬と副作用」

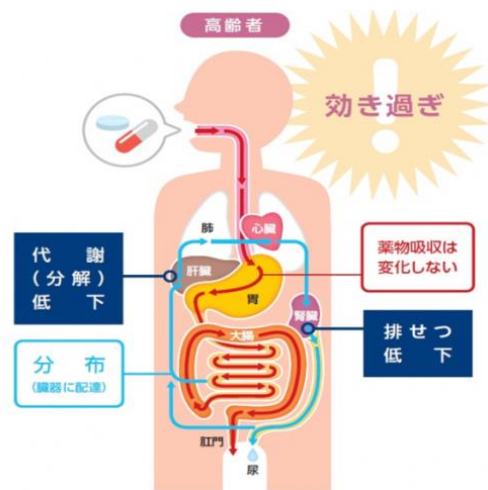
裏へ続きます →

高齢者になると薬の副作用が多くなる

薬は、胃や小腸で吸収され、血液によって薬が作用する組織に到達します。その後、肝臓で分解されたり、腎臓から尿中に排泄されたりすることで効き目がなくなります。

年齢とともに肝臓や腎臓の機能が低下し、分解や排泄までに時間がかかるようになると、薬が体の中に長くとどまることで、薬が効きすぎてしまい、副作用がでやすくなってしまいます。

そのため、長年同じ薬を使用している場合であっても肝臓や腎臓の機能が低下すると、副作用がでることもあります。



薬の副作用で寝たきりに！？

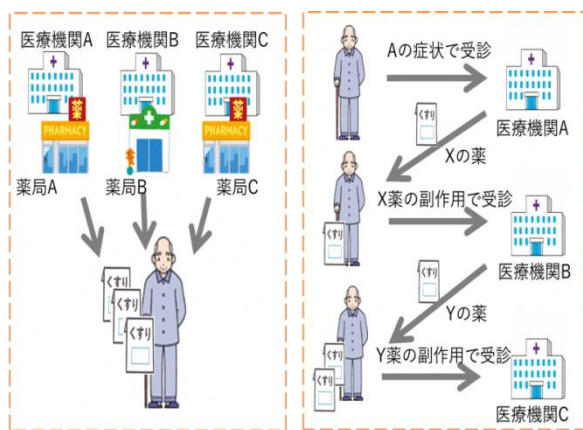
高齢者に起こりやすい副作用の代表的なものとして、ふらつき・転倒、物忘れがあげられます。

血圧を下げる薬や睡眠薬のような筋肉の緊張を和らげる薬は、めまいやふらつきの副作用が起こりやすいです。高齢になり筋力が低下した状態でめまいやふらつきが出現すると、身体を支えきれず転倒する可能性が高くなります。転倒により骨折した場合、それが原因で寝たきりになったり、そこから認知症を発症する可能性もでてきます。このように、薬の副作用で大事になる場合があります。

不必要な薬が増えやすい状況とは…

高齢になるとさまざまな病気を抱え、複数の病院や薬局にかかることが多くなり、薬が次々に増えていきます。

他の医療機関で飲んでいる薬を、医師が把握していなければ、薬の副作用であっても、副作用の症状だと見抜けなくなり、別の病気により症状が出ていると思いかねません。こうなると、薬の副作用を抑えるためにまた別の新たな薬が処方されるというような、薬の副作用に対し新たな薬で対処し続ける悪循環に陥ることがあります。



厚生労働省「高齢者の医薬品適正使用の指針」一部改定

薬による副作用が起きないために！

自分に処方されている薬が分かるように、お薬手帳を1冊持ちましょう。

複数の病院を受診している場合は、薬の重複投与や、飲み合わせを確認してもらうために特に必要です。日頃から、かかりつけの医師や薬剤師を持って、処方されている薬の情報を把握しておくことが大切です。お薬カレンダーを使用すると、飲むタイミングを間違えないようにしたり、薬の飲み忘れを防ぐことができます。

1回に飲む薬を一つの袋にいれる「一包化」という方法もあります。

薬の飲み忘れが多い場合はかかりつけ薬局に相談するようにして下さい。



お薬手帳



お薬カレンダー



一包化

まとめ

自己判断で服用を止めてしまい、症状が悪化したりすると、医師は薬が効いていないと思い、薬が増えることがあります。薬は自己判断で調節せず、必ずかかりつけの医師や薬剤師に相談してください。