

高齢者が気をつけたいお薬の飲み方

高齢の患者さんの薬物治療

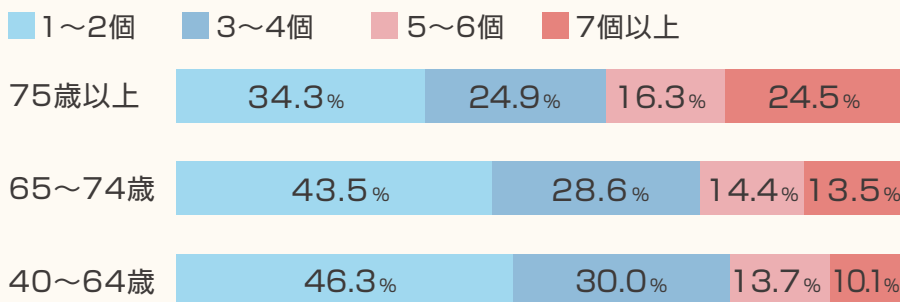
お薬について理解し、健康維持に役立てましょう



高齢者では薬の数が増えています

高齢になると複数の病気を持つ人が増えます。すると、処方される薬の数も増えていきます。そして、それぞれの病気に対する薬の効果が不十分であれば、治療のガイドライン（指針）に従って薬が変更となったり増量されることもあります。また、いくつかの診療科や医療機関を受診している場合、同じ作用の成分が入った薬が重なって処方されることもあります。

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



厚生労働省「平成29年 社会医療診療行為別調査」
院外処方（薬局調剤）※

※「院外処方（薬局調剤）」は、調剤報酬明細書のうち
薬剤の出現する明細書を集計の対象としている

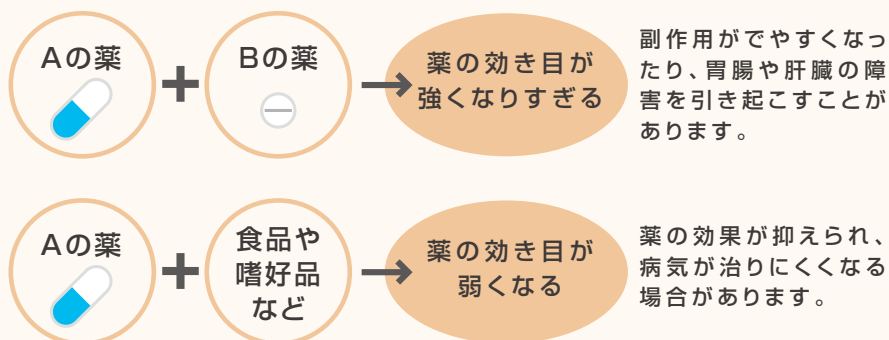
1人の患者さんが1か月に1つの薬局で受け取る薬の数を調べた結果によると、年齢が上がるにつれて薬の数が増え、75歳以上では約4人に1人が、7種類以上の薬を受け取っていました。多種類の薬が処方されることを「多剤併用^{たざいへいよう}」といい、近年、高齢者の多剤併用が専門家の間で問題視されています。

複数のお薬を飲んでも大丈夫？

一つずつでは問題がないお薬でも、薬と薬の飲み合わせや薬と食品などの食べ合わせによっては、からだに良くない影響がでる場合があります。この影響を「相互作用」といいます。相互作用はすべての薬でおこるわけではなく、また人によってその影響も異なります。危険な組み合わせもありますので注意が必要です。

相互作用を引き起こす例

相互作用で起こる事象



薬と薬の相互作用をチェックしてもらうだけでなく、薬を飲んでいる時に注意が必要な食品や嗜好品についても医師や薬剤師にアドバイスを受けましょう。



高齢者は副作用が起こりやすくなります

多くの薬は、胃や小腸で吸収され(吸収)、血液で全身に運ばれて目的の組織に到達し(分布)、効果を発揮します。そして肝臓で分解され(代謝)、腎臓を通して体外に出されます(排泄)。ところが、持病が関係している場合もありますが、一般的に高齢者になると肝臓や腎臓の機能が若い時より低下しています。そのため代謝や排泄に時間がかかったり、その機能が適切に働かなかったりするため、薬の効き目が強く表れやすく副作用を起こしやすくなるのです。これに「多剤併用」の問題が加わると、いっそう副作用を起こすリスクが高くなるのです。

お薬が効くまで

飲み薬の場合、

「吸収」→「分布」→「代謝」→「排泄」

という経路をたどります

※吸収されずに効果を発揮する薬剤もあります

薬物動態(飲み薬の場合)

吸収

胃で溶解
主に小腸で吸収

分布

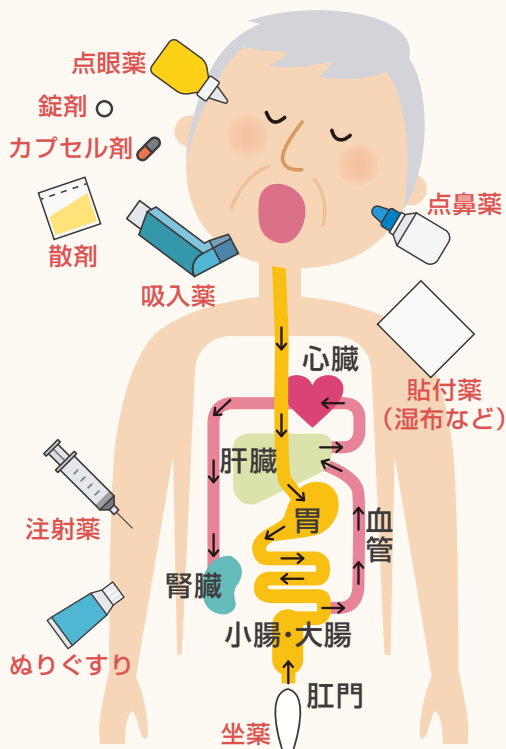
血液で運ぶ
患部に到達

代謝

肝臓で
代謝酵素が分解

排泄

体外へ



大阪府薬剤師会「高齢者とくすり」を参考に作成

こういった症状はありませんか？

薬の副作用の中で高齢者によく見られる症状は、ふらつき、転倒、物忘れです。特に転倒については、外来患者さんの薬剤数と転倒に関する研究によると、5種類以上の薬を飲む患者さんで転倒の発生が高くなるという結果がでています。転倒は骨折につながりやすく、寝たきりや認知症を招くことにもなりかねません。それ以外にも、手足のふるえや頭痛などお薬を飲んだ後、異常な症状がある場合は、かかりつけ医や薬剤師にぜひ相談をしましょう。

高齢者に起こりやすい副作用例

催眠鎮静剤

(寝つきを良くするお薬)

歩行困難

尿失禁

記憶障害

視覚障害など

抗血小板薬

(血管を詰まらせないようにするお薬)

出血

胃潰瘍

肝障害

皮疹

糖尿病用薬

(血糖を下げるお薬)

空腹感

脱力感

冷や汗

ふるえなど

血圧降下剤

(血圧を下げるお薬)

ふらつき

転倒

顔面潮紅

頭痛など

自己判断で薬の服用を中止してはいけません

「多すぎる薬」を減らすことは大事ですが、「薬を使わなくてよい」ということではありません。薬は定められた用量と回数を守って正しく使えば、病気の治療や生活の質の向上に役立ちます。処方された薬は、きちんと使うこと、そして自己判断でやめないことが大切です。

薬の服用を必要最小限とするために 使っている薬はきちんと把握し、伝えましょう

病気ごとに異なる診療科や医療機関を受診している方は、薬が重複したり、増えすぎないために、処方されている薬を医師や薬剤師に正確に伝えましょう。その際に、サプリメントや市販薬も忘れずに伝えるようにしましょう。

お薬手帳を1冊にまとめておくと服用している薬の情報が一目瞭然となり、便利です。

「お薬手帳」活用のススメ

お薬手帳があれば、どこへ行っても過去に使用した薬や現在使っている薬について伝えることができ、自分で確認することもできます。お薬手帳は健康管理の力強い味方です。



服用指示をきちんと守りましょう

患者さんが医師に処方された薬をどのくらい指示された通りに使用（服薬）するかの程度を、「アドヒアランス」といいます。複数の薬を服用しているとそれぞれの薬をいつ飲むかを覚えておくのが難しくなります。市販薬やサプリメントなども服用している場合は、特にそうなります。医師や薬剤師の指示をきちんと守るようにしましょう。

アドヒアランスを良くするための工夫

アドヒアランスを良くするために、まず、何故お薬を服用しなければならないのかを理解しましょう。そして、お薬で困っていることがあれば医師や薬剤師と相談しましょう。飲み忘れを防ぐために、支援ツールを使うことも有効です。



服薬数の少量化	2～3剤を力価の強い 1剤や合剤にまとめる
服薬数の簡易化	1日3回服用など複数回服用から1回服用へ切り替え
一包化調剤	服用方法が異なる2種類以上の 錠剤等を1回の服用時点ごとに分包
剤形の工夫	口腔内崩壊錠(OD錠)や貼付剤の選択
支援ツールの活用	服用カレンダーやお薬ケースなど 飲み忘れ支援ツールの活用

出典 日本医師会「超高齢化社会におけるかかりつけ医のための適正処方の手引き」を改変

自分が使う薬の情報を一元化しましょう

かかりつけ医やかかりつけ薬剤師に依頼して自分の薬の情報を一元化すると、無用な薬の重複・飲み過ぎを減らしやすくなります。病気の症状が悪化しない程度に薬の数を減らし、副作用も減らしていけば、おのずと経済的負担も軽くなります。ぜひ医師や薬剤師に相談してみましょう。

体調の異変や気になったことなど、医師や薬剤師に相談したいことを書いておきましょう。



監修/ 東京大学大学院 医学系研究科
加齢医学 教授 秋下 雅弘

発行/ 公益財団法人 日本心臓財団
トーアエイヨー株式会社

推薦/ 一般社団法人 日本循環器学会

制作/ 株式会社 日経ラジオ社