

あなたはいくつ くすりをのんでいますか？



西春日井薬剤師会

高齢者のおくすりトラブル

高齢者にとって服薬トラブルは、飲み忘れ、誤飲、多剤服用などにより持病が悪化したり思わぬ副作用に見舞われたりすることで、体にとって深刻な影響を及ぼしかねません。



ポリファーマシーって何？

多くの薬を服用しているために副作用を起こしたり、キチンと薬が飲めなくなるなど、多剤服用の中でも害をなすものをポリファーマシーといいます。ただ単に多くの薬を飲むことがいけないのではありません。高齢になると、複数の病気を持つ人が増えてきます。受診する医療機関が複数になることも薬が増える原因となります。70歳以上の高齢者では平均6種類以上の薬を服用していたという調査結果もあります。



薬を飲んでいて気になることはありませんか？

加齢に伴い内臓機能が低下し、薬を分解したり体の外へ排泄したりするのに時間がかかるようになります。複数の薬を服用することで、相互に影響しあい、薬が効きすぎたり、効かなかったり、副作用が出たりすることがあります。



かかりつけ医師やかかりつけ薬剤師に相談

気になる症状があっても、勝手に薬をやめたり、減らしたりしてはいけません。薬によっては、急にやめると症状が悪化したり、思わぬ副作用が出る事があります。必ず、医師、薬剤師に相談しましょう。



ポリファーマシーを防ぐための工夫

①お薬手帳をひとまとめに管理しましょう

②工夫やアイデアで飲み忘れを防ぎお薬管理の手間を減らしましょう



飲み忘れを防ぐ	・机の上など常に目の付くところに置く ・薬をもらったら飲むタイミングを書く ・薬を一回分ずつにまとめ、お薬カレンダーのポケットに入れる
お薬管理の手間を減らす	・薬一回分を一包にまとめてもらえないか相談する ・薬の数を減らせないか相談する
服用法を簡便にする	・1日3回服用から2回あるいは1回へ服用回数の変更を相談する ・「食前」「食直後」など服用方法の混在を避ける
介護者が管理しやすい工夫	・家族がいる出勤前や帰宅後、ヘルパーが来る昼にまとめる
飲みやすい剤型を検討する	・同一成分で異なる剤型がある場合は服用しやすい剤型を選択する ※剤型の例：水なしで飲めるOD錠、経皮吸収の貼付剤
薬の重複・飲み忘れの悪いものを防ぐ	・使用している薬を医師、薬剤師に必ず伝える

ポリファーマシー(有害事象)チェックシート

直近1カ月以内であったかどうかチェックしてください

☐	薬のよく飲み忘れがある、薬の飲み方がよくわからない
☐	薬が飲みにくい（飲みにくい→錠剤・カプセル・粉）
☐	毎日6種類以上ののみ薬をのんでいる（合計 種類）
☐	最近食欲が低下したと感じる
☐	みそ汁、お茶、薬を飲むときの水などでむせることがある
☐	最近吐き気や胃がムカムカすることがある
☐	口の渇きがひどくなった
☐	時々頭痛やめまい、ふらつきを感じる
☐	6か月以内に転倒したことがある（ 回）
☐	最近ひどく疲れることがある
☐	薬を飲んで日中の眠気が続くことがある
☐	まわりから物忘れを指摘されたことがある（ 回）
☐	最近よくよしたり気分が沈むことが多い
☐	尿が出にくくなった、トイレの回数が増えた、など排尿に関して困難を感じる（日中 回・夜間 回）
☐	便秘がひどくなった（ 日に 回）

いくつチェックできましたか？

5つ以上チェックがついたらかかりつけ医師や
かかりつけ薬剤師に相談しましょう