# 薬の窓口

No. 267　　岡山大学病院薬剤部　薬品情報室発行　　平成 28 年 6 月 1 日

日本は高齢化社会といわれています。高齢者は若年者に比べて薬による有害な作用が起こりやすいといわれています。有害事象は、不眠の薬、便秘の薬、抗パーキンソン病薬、血圧や心臓に作用する循環器系の薬など様々な薬で起こることがあります。

## ●高齢の方は薬物の有害事象が増加しやすい

様々な原因が、高齢者における薬の有害な作用の増加に関連しています。そのうち最も重要なものは加齢の変化によって薬が効きすぎてしまうことと、飲む薬の数が増加してしまうということです。高齢者ほど薬をきちんと飲むことが大切です。

## ●ポリファーマシーという言葉を知っていますか？

ポリファーマシーとは、多くの薬が処方されている状態のことをいいます。高齢者は薬を併用することが多く、70 歳では平均 6 種類以上内服しているといわれています。

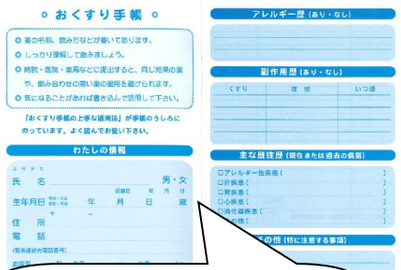
飲む薬が増えるとどのような問題があるのでしょうか？まず、明らかなのは、薬代が増えることです。それと同時に、薬を飲む手間が増えてしまうことや、薬の飲み合わせの問題が増えること、飲み間違いや飲み忘れが増えるといったことです。必要な薬はきちんと飲まなければいけませんが、飲む量が多いと感じたら医師、薬剤師、看護師に相談しましょう。

## ●薬の種類を減らすには？

お薬手帳を活用してみましょう。複数の医療機関を受診される方は、それぞれの医療機関で薬が処方されることがあると思います。お薬手帳を活用することで、相互作用に気づくだけでなく、不要な薬の処方を減らすことができます。
お薬手帳は処方された薬の記録だけではなく、アレルギーや副作用歴、市販薬や健康食品などの摂取状況の記載をすることができます。

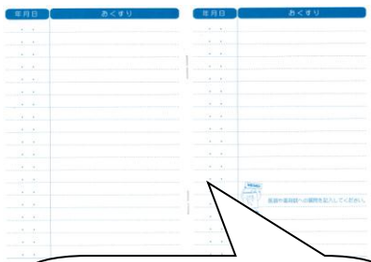
＜表紙＞

＜中身＞




アレルギー・副作用歴等を記入するところ

＜中身＞




処方された薬を記録するところ

## ●余分な薬はもらわないようにしましょう

「家に残ってる薬がたくさんあるけど、せっかく先生が薬を出してくれたから、とりあえずもらっておこう。」、受診のときにそう思ったことがある方は多いと思います。言いにくいかもしれませんが、家に残薬があることを先生に伝えましょう。また、残薬を出さないために、薬をきちん管理して飲むことで、不必要な薬をもらわないようにしましょう。

＜薬をきちんと飲むための工夫＞

| | |
|---|---|
| **飲む回数を減らしてもらう** | 1 日 3 回飲む様にいわれている薬でも、同じ薬効のままで 2 回、1 回に減らせる場合があります。<br>同じ薬効なら、少ない回数の方が飲みやすいですね。 |
| **剤形を変更してもらう** | 大きい粒やカプセルが飲みにくくて、薬を飲むのがおっくうになることがあると思います。<br>ＯＤ錠（口の中で溶ける錠剤）や貼り薬に変更できる場合があります。 |
| **一包化してもらう** | 薬の種類が多い場合は一包化することで、薬の管理がしやすくなります。 |

薬をきちんと飲めていない場合は、医師、薬剤師、看護師に相談してみましょう。

＜薬をきちんと飲むためのグッズ＞

服薬カレンダーやお薬ケースを使用することで、薬を管理しやすくなります。

服薬カレンダー

お薬ケース

## ●不眠の薬に関する注意事項

不眠をうったえる高齢者の割合は多く、眠剤を使用している人も少なくありません。眠剤の中でもベンゾジアゼピン系、非ベンゾジアゼピン系と呼ばれている薬を使用しているときは特に認知機能の低下、転倒・骨折、日中の倦怠感などに注意してください。

＜ベンゾジアゼピン系薬剤＞　ハルシオン、サイレース、ブロチゾラム、ユーロジン等
＜非ベンゾジアゼピン系薬剤＞　ルネスタ、ゾルピデム等

## ●便秘の薬に関する注意事項

酸化マグネシウム（マグミットなど）は代表的な下剤ですが、高齢者は腎機能低下により高マグネシウム血症のリスクが増大します。用法用量を厳守し、自己調節されている方は過量投与に注意しましょう。酸化マグネシウムは内服するときに水分をしっかり摂ることで効果が出やすいため、水分をしっかり摂りましょう。刺激性下剤であるセンノシドなどは長期連用で耐性や習慣性が生じるため、漫然と使用するのは控えましょう。また、薬が原因で便秘になることもあります。新しい薬を飲み始めてからお通じが悪くなった場合は、医師、薬剤師、看護師等に相談しましょう。

＜参考＞
高齢者の安全な薬物療法ガイドライン 2015
治療 2014 12 vol.96