

ここ最近、複数の薬を服用することによって発生する「ポリファーマシー」が問題となっています。様々な疾患を抱えている高齢者において、複数の薬が処方されることは少なくありません。高齢化が急速に進む中、高齢者の医療をめぐる問題として大きな関心を集めています。

今回はポリファーマシーの問題点と対策についてお話します。



●ポリファーマシーとは？

ポリファーマシーとは、「Poly(複数)」「Pharmacy(調剤)」を組み合わせた言葉で、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いいます。単に服用する薬の数が多いことではありません。



●なぜ、高齢者では薬の数が増えるのか？

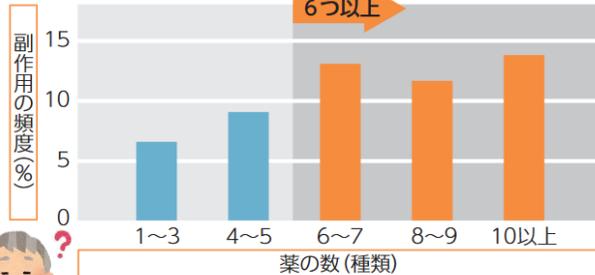
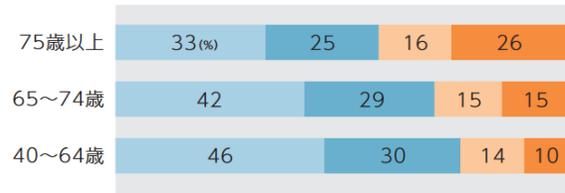
高齢になると、複数の病気を持つ人が増えてきます。病気の数が増え、受診する医療機関が複数になることも薬が増える原因となります。75歳以上の高齢者の4割は5種類以上の薬を使っています。高齢者では、使っている薬が6種類以上になると、副作用を起こす人が増えるというデータもあります。

60歳を超えると7つ以上の薬を受け取る割合が増え、75歳以上では約4人に1人となる

年齢層別の薬の数

薬の数と副作用の頻度との関係

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
1~2個 3~4個 5~6個 7個以上



●高齢者に多い薬の副作用

高齢者は、多くの薬を使うと副作用が起こりやすいだけでなく、重症化しやすくなります。高齢者に起こりやすい副作用はふらつき・転倒、物忘れです。特にふらつき・転倒は薬を5つ以上使う高齢者の4割以上に起きているという報告もあります。

また、高齢になると骨がもろくなるので、転倒による骨折をきっかけに寝たきりになったり、寝たきりが認知症を発症する原因となる可能性もあります。そのほかに、うつ、せん妄(頭が混乱して興奮したり、ボーっとしたりする症状)、食欲低下、便秘、排尿障害などが起こりやすくなります。

●なぜ、高齢者では副作用が多くなるのか？

高齢になると、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬を分解したり、体の外に排泄したりするのに時間がかかるようになります。また、薬の数が増えると、薬同士が相互に影響し合うこともあります。そのため、薬が効きすぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりすることがあります。



●高齢者の薬との付き合い方

薬について疑問があれば、かかりつけの医師あるいは薬剤師に相談しましょう。

◆自己判断で薬の使用を中断しない

「多すぎる薬は減らす」ことが大事ですが、「薬を使わなくていい」ということではありません。薬は正しく使えば病気の予防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。薬をのみ忘れて、勝手にやめることによるトラブルも非常に多いので、絶対に自己判断による中断は避けましょう。

◆使っている薬は必ず伝えましょう

病気ごとに異なる医療機関にかかっている場合は、薬が重複したり増え過ぎないように、医師や薬剤師に使っている薬を(サプリメントなどの市販薬も含めて)正確に伝えましょう。かかりつけ薬局やかかりつけ医をもち、お薬手帳は1冊にまとめて、自分の病気と薬をすべて把握してもらうとよいでしょう。

◆むやみに薬を欲しがらない

医療機関は病気や健康をみてもらうところで、薬をもらいに行くところではありません。

◆若い頃と同じだと思わない

加齢とともに体の状態、薬の効き方が変化します。よって高齢者には高齢者に適した処方がされています。また、高齢になると病気を完全に治すことは難しくなりますので、安全を第一に考えた薬の使い方が大切になります。

◆薬は優先順位を考えて最小限に

かかりつけの医師に薬の量と数についてよく相談してみましょう。医師は副作用を避けるために配慮して薬の量と数を調整しています。

服用中の薬は決して自己判断で中止しないで下さい!! 必要があって処方されていることがほとんどです。

●高齢者が特に注意すべき薬

Table with 2 columns: Drug Category and Description. Categories include Insomnia/Depression, Circulatory Diseases, and Diabetes. Descriptions detail side effects and precautions for each.

*他にも、痛み止め・解熱剤の非ステロイド性抗炎症薬(NSAIDs)は胃潰瘍や腎機能低下が起こりやすくなるので注意が必要です。

ポリファーマシーを解決するには、ただ処方する薬の数や量を減らせばいいというわけではありません。医療従事者が協力し合い、患者さんの情報を共有し、適正処方を心がけていくことが重要です。そして患者さん自身は、お薬手帳やかかりつけ薬局を利用するなどして、服用している薬について積極的な情報共有を行いましょ。医療従事者と患者さんが一体となり、ポリファーマシーの解消に向けて一緒に取り組むことが何よりも大切です。

<参考> あなたのくすりいくつ飲んでますか? - くすりの適正使用協議会、多すぎる薬と副作用 - 日本老年医学会