

高齢期の健康のために・・・

薬との上手な付き合い方を身につけましょう

薬は、病気の治療や健康の維持にとっても大切ですが、飲み過ぎや飲み合わせによっては、健康に悪影響を与えてしまうこともあります。近年、特に高齢者では、薬の種類が増えすぎて起こる健康への悪影響（ポリファーマシー）が大きな問題となっています。

高齢者に多い、薬の副作用

高齢者には、次のような副作用が起こりやすいとされています。

- ・ **ふらつき、転倒**（→転倒による骨折がきっかけで、寝たきりになることも…）
 - ・ **食欲低下、便秘、排尿障害**
 - ・ **もの忘れ、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）
- これらの副作用は、薬の種類が多くなるほど起こりやすくなります。

（参考：「高齢者が気を付けたい 多すぎる薬と副作用」日本医療研究開発機構研究費「高齢者の多剤処方見直しのための医師・薬剤師連携ガイド作成に関する研究」研究班ほか）

用量を守って、服用しましょう

薬の飲み過ぎ（過剰服用）は、さまざまな副作用につながります。反対に、薬を飲み忘れてたり、自己判断で使用を中止したりすると、病気の悪化につながってしまいます。

医師や薬剤師の指示に従い、適切な量を服用しましょう。



飲み合わせにも注意が必要

薬には、同時に服用すべきではない組み合わせ（併用禁忌）があります。飲み合わせが悪い薬の服用を避けるためには、“**お薬手帳**”を活用し、使用している薬は全て、医師や薬剤師に正確に伝えましょう。

“お薬手帳”を何冊も持っていませんか？

使用している薬の種類や量を記録する“**お薬手帳**”は、1冊にまとめることで、薬剤師から適切なアドバイスを受けることができます。薬局ごとに違うお薬手帳を持ち歩くことは、薬の情報を一元的に把握できず、望ましくありません。

これらの不安を解消し、薬と上手につき合うためには、身近に薬や健康について相談できる“**かかりつけ薬局**”を持つことが大切です（裏面参照）。

薬のことなら何でも・・・

かかりつけ薬局にお任せください！

ふだん通っている病院の近くに薬局があることは便利ですが、薬と上手につき合うためには、いくつもの薬局に通うよりも、地域の身近な場所で、患者が使用している薬の情報を把握してくれる薬局を持つことが大切です。

かかりつけ薬局の機能と役割

かかりつけ薬局（薬剤師）には、患者の薬物療法の安全性や有効性を向上させるため、次のような機能と役割を担うことが期待されており、地域における高齢者の健康にとっての強い味方と言えます。



服薬情報の 一元的かつ 継続的な管理

- ✚ 患者の服用する薬の種類を全て把握
- ✚ 副作用や効果の継続的な確認
- ✚ 多剤・重複投薬の防止や薬の飲み合わせの確認
- ✚ 飲み忘れ（残薬）の解消

24 時間対応 ・ 在宅対応

- ✚ 夜間や休日など、24 時間体制での対応
- ✚ 在宅患者への薬学的管理や服薬指導

医療機関等 との連携

- ✚ 主治医への疑義照会や処方提案
- ✚ 医療機関へ、副作用や服薬状況をフィードバック
- ✚ 薬や健康に関する相談への対応

（参考：厚生労働省「患者のための薬局ビジョン」）

（おことわり）

- ※ 薬局において“かかりつけ薬剤師”を指定（同意）した場合は、通常の薬代のほかに、“かかりつけ薬剤師指導料”や“かかりつけ薬剤師包括管理料”が掛かります。かかりつけ薬剤師を指定する際は、説明をよく聞いてから同意してください。
- ※ 薬の種類によっては、かかりつけ薬局で入手できない場合があります。

かかりつけ薬局や薬剤師の指導を受けながら、薬と上手につき合いましょう