

薬の伝言板～高齢者と薬～



No.291 2022年2月

丸子中央病院 薬局

日本における65歳以上の高齢者は2021年9月時点で3640万人と日本の総人口の29.1%を占めます。体の働きは加齢とともに低下していきませんが、高齢になると複数の持病がある人が増え、使用する薬も増えていきます。75歳以上になるとおよそ4人に1人が7種類以上の薬を飲んでいると言われており、元気に過ごすためには薬と上手につき合っていくことが大切です。



○薬と体の関係

薬はいろいろな経路から体に取り込まれて効果を発揮します、例えば、飲み薬は一般的に小腸で吸収されて、血液によって運ばれて効果を発揮します。さらに肝臓で酵素によって分解され、腎臓から尿と共に体の外へ排泄されます。

人間の体は加齢に伴い、肝臓で薬を分解する能力や、薬を腎臓から体の外へ排出する能力が低下します。また、高齢者は体の中の水分の割合が少なくなり脂肪が多くなるため、脂肪にとける薬が体の中にたまりやすくなります。その結果、薬が効きすぎて副作用が現れることがあります。



○日常生活と薬

高齢者はさまざまな体調の変化が起こりやすくなります。目がぼやける、尿が出にくくなる、足もとがふらつく・・・などを「歳をとったせいだ」とか「病気のせいだ」などと思いがちです。しかし、これらの体調の変化は薬でおこる可能性もあります。もちろんすべて薬のせいだとはいえませんが、病気を治すために飲んでいる薬ですから、勝手に薬をやめるのは好ましくありません。薬を飲むようになってからの体調の変化は、自分で判断せずに、医師や薬剤師に伝えるようにしましょう。



○多くの薬

高齢者の多くは複数の持病があり、たくさんの薬を飲んでいます。そのため、薬と薬の「相互作用」が起こる可能性が高くなります。相互作用とは2種類以上の薬を同時に服用した場合、薬と薬がお互いに影響しあって薬の効き目が変わること、服用する薬の種類が多くなればなるほど薬と薬の相互作用は起こりやすくなります。

また、現在の症状には必要のない薬が処方され続けていたり、複数の医療機関や診療科から効果の似ている薬が複数処方されていたりすると薬の数が増えてしまうこともあります。受診した時は他の医療機関や診療科から処方されている薬を必ず医師に伝えて、症状にあった薬を処方してもらいましょう。1冊のお薬手帳にまとめておくとう便利です。



○正しい薬の使い方

症状がよくなったので薬をやめた…こういった自己判断は危険です。症状が軽くなっても病気そのものが治っていない場合があります、治りかけた病気をまたひどくすることもあります。また、薬は飲む量を半分にしたら半分だけ効く、倍飲めば効果も倍、ということはありません。医師は「患者さんが決められたとおりきちんと薬を飲んでいる」という前提で治療の計画を立てます。勝手に薬を飲まないでいると、薬が効いていないと判断し、より強い薬に変える場合も出てきます。**飲む量や期間をきちんと守りましょう。**



○飲み忘れない工夫

薬によっては一定の間隔できちんと服用しなければならないものや、糖尿病薬のように飲み方を間違えると低血糖をおこしてしまうものもあります。また、抗てんかん薬などは血液中の薬の濃度をきちんと維持することが大切なため、不規則な飲み方は危険です。治療していくうえで、自分に合った薬を処方してもらうことも大切ですが、**決められた用法用量で正しく飲む**こともとても大切です。

お薬カレンダーや配薬ボックスのように曜日、飲む時間ごとに分かれているツールが市販されています。



1回に飲む量が多い場合は「**一包化**」と言って同じ時間に飲む薬を1つの袋にまとめることができますので、相談してみましょう。飲んだかどうか忘れてしまう場合は、飲んだらカレンダーに丸をつけたり、飲んだ後の包装を1日分は取っておいたり、一包化した薬の袋に飲む日付を記入しておくなどの工夫で、後から薬を飲んだか確認することができます。

生活リズムによって、飲み忘れやすい時間がある場合は、用法を調整できないか医師に相談してみるのも良いかもしれません。

○飲み薬を上手に飲むためのポイント

高齢になってくると、飲み込む力が弱くなり、薬を飲むときにむせて、誤嚥する可能性がありますので注意が必要です。椅子や車椅子に座って飲む場合は、足を床にしっかりとつけ、やや前傾の姿勢になるように**あごを引いて飲みましょう**。ベッド上で飲む場合は背もたれが平なままだと肺に水分が入り込んでしまうのでリクライニング機能を使って背もたれの角度を30度から90度に調整するか横向きに姿勢を変えましょう。錠剤やカプセルが食道に張り付くと、食道潰瘍を起こす可能性があるため、**十分な量の水かぬるま湯**で飲んでください。ゼリー状のオブラートを使用したり、水分にとろみをつけたりすると飲み込みやすくなります。



加齢による体の変化は人それぞれですので、困りごとも1人1人違います。今日紹介した以外でも、私たち薬剤師は個人にあった薬との付き合い方の工夫を提案できます。気軽にご相談ください。