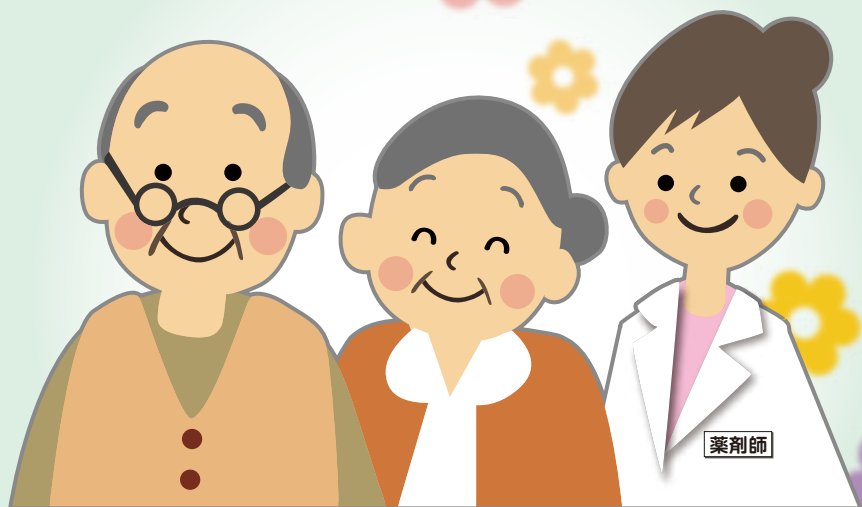


高齢者とくすり



大阪府薬剤師会

もくじ

I

お薬を正しく
理解していただくために

II

お薬の副作用とは？

III

なぜ副作用が
起こりやすくなるのでしょうか？

IV

どのような副作用が
起こるのでしょうか？

V

お薬と上手に
付き合うために

VI

在宅医療・介護と
「かかりつけ薬局・薬剤師」

はじめに

70歳、80歳・・・と年齢を重ねるに従って、服用するお薬の種類などが多くなる傾向にあります。若い人と違って、特に注意しなければならないことも増えます。

この小冊子では高齢者がお薬を服用する際「なぜ、副作用が多くなるのか」それを防ぐためには「どのようなことに、気をつけたらよいのか」ということをまとめてみました。また、在宅療養中の患者さんにかかわるチーム医療の取り組みについてもふれています。

「かかりつけ薬局・薬剤師」を決めて、お薬や介護のことなど何でもご相談ください。

必要な時には、お薬と上手につき合いながら、健やかな毎日を過ごしていただきたいと思います。

I お薬を正しく理解していただくために

お薬が効くまで

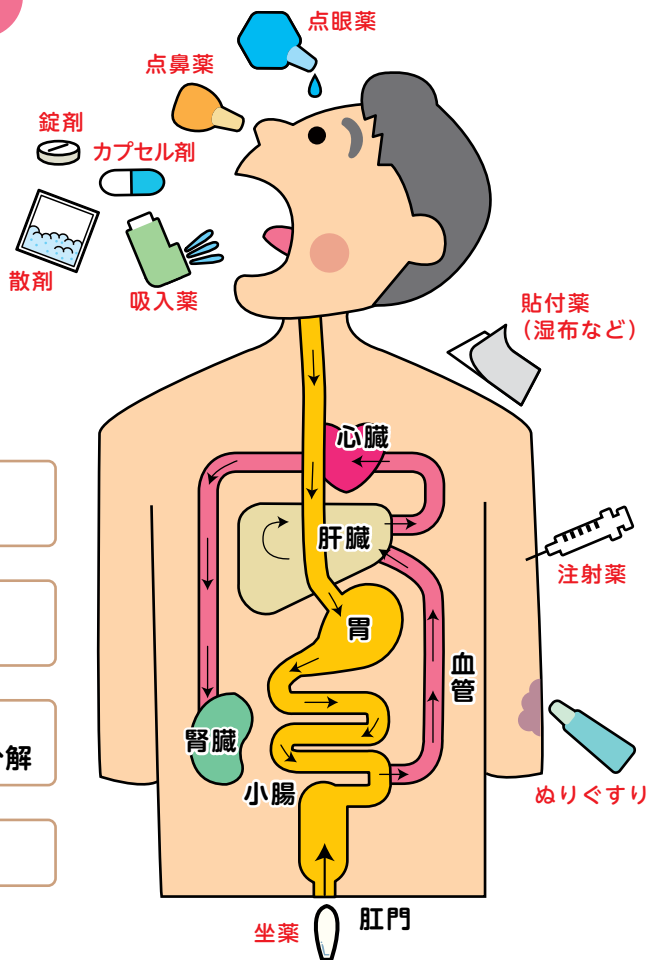
薬物動態 (のみ薬の場合)

吸収 胃で溶解
小腸で吸収

分布 血液で運ぶ
患部に到達

代謝 肝臓で
代謝酵素が分解

排泄 体外へ



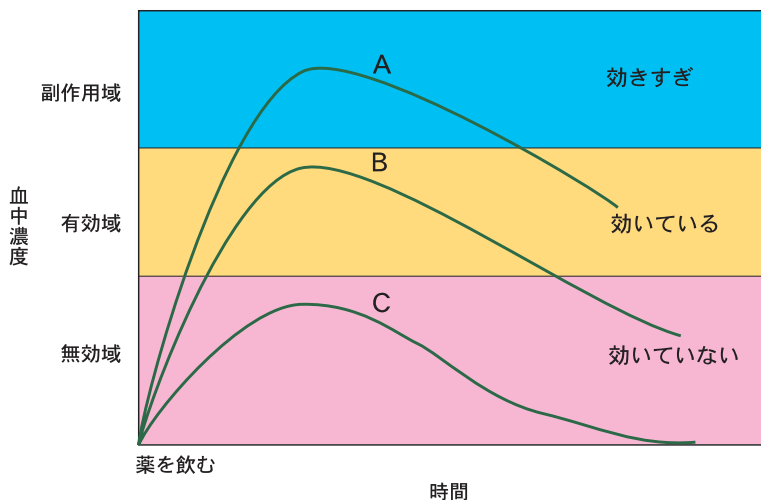
お薬は、いろいろな経路から取り込まれ効果を発揮したあと、最後には尿や便などとして排泄されます。

お薬の効き目があらわれる量

お薬の用法・用量は、お薬の血中濃度を一定に保ち、お薬の有用性を最大限に高め、副作用のリスクを最小限にするよう配慮されています。

お薬をのむ回数や量が不十分だとお薬の効果が出にくく、お薬の量を勝手に増やして飲むと重篤な副作用が現れることもあります。

定められた用法・用量を守ることで、お薬を安全かつ有効に利用することができるのです。



II お薬の副作用とは？

お薬の副作用とは？

お薬の期待した効き目以外の作用が副作用です。副作用には大きく次の2つのパターンがあります。



1. 期待した効き目以外の作用が現れる

お薬は、患部だけに効果を発揮するのが理想ですが、血液の循環によって全身を巡るため、患部以外の部分に働きかけて、思わぬ副作用を起こすことがあります。

2. お薬が期待した効き目より強く作用する

年齢・性別・体質・体調等により、効能・効果が強く出ることがあります。

副作用の要因

1. お薬自体の要因

治療する目的と違うところで効いてしまったり、目的以外の効果が出てしまう。

2. お薬の使用上の要因

- ・ のむ時間や間隔、量などの間違い。
- ・ 一緒に飲んでいるお薬とののみ合わせ。
- ・ 健康食品等とお薬ののみ合わせ。

3. 患者さん自身の要因

年齢・性別・体重・体調・体質・生活習慣・嗜好品等の影響

副作用発現には個人差があります。お薬と関係のないように思える体調の変化でもいつもと様子が違えば、医師・薬剤師に相談しましょう。

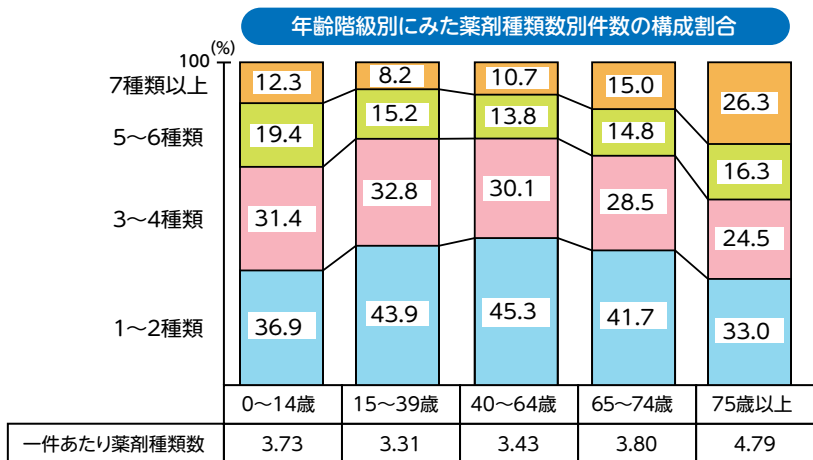


副作用を利用して、治療薬として使用することもあります

Ⅲ なぜ副作用が起こりやすくなるのでしょうか？

多剤服用

複数のお薬を同時に服用すると、お薬の作用が互いに影響し合い、効き目が変わったり、思わぬ症状を引き起こすこともあります。これを「薬の相互作用」といいます。高齢者は複数の病気にかかっていることも多いものです。病気がたくさんあれば、お薬の種類も増え、相互作用の起こるリスクも高くなります。

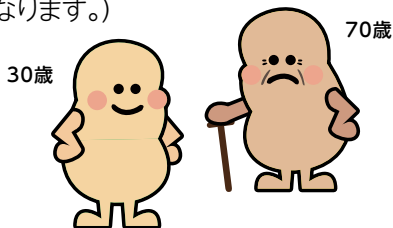


(平成25年6月 厚生労働省)

加齢による体の変化

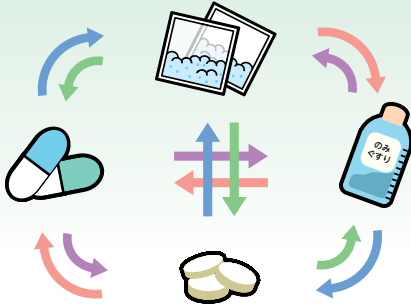
加齢によって、肝臓がお薬を分解する力や腎臓がお薬を体外へ排出する力等の身体機能が低下するためです。(お薬の排泄に時間がかかり、お薬が体内に長くとどまるため副作用が起こりやすくなります。)

また高齢者は体内の水分量が少なくなって脂肪の量が多くなるため、お薬が脂肪に溶け込む量が増えて体内に溜まりやすくなります。その結果お薬が強効すぎて、副作用が起こりやすくなります。



70歳の腎臓機能は30歳の腎臓機能の半分になるといわれています

お薬の相互作用とは？



2種類以上のお薬を同時に使用する場合、お互いに影響しあって、お薬の効き目が変わることがあります。これをお薬の相互作用といいます。

お薬と食べ物にも相互作用があります

例えば

ワルファリン（血栓を防ぐお薬）⇔納豆

カルシウム拮抗剤（血圧を下げるお薬）⇔グレープフルーツジュース

一部の抗生物質⇔牛乳

テオフィリン（喘息のお薬）⇔タバコ…など

ワルファリン⇔納豆



カルシウム拮抗剤⇔
グレープフルーツジュース



一部の抗生物質⇔牛乳



これらは、同時に摂取するとすぐに危険な状態になる…ということではありませんが、「お薬によっては注意を要する食べ物がある」ということを覚えておき、お薬を受け取ったら、注意すべき食べ物やのみ物を薬剤師に確認しておきましょう。

また、お薬とアルコールの相性はとても悪いので、お薬を飲んでいるときは、できる限り飲酒はがまんしてください。

そのほか、一部の漢方薬や市販薬、また、健康食品の中にも、相互作用を起こしやすいものがあるので、使用する場合は、医師や薬剤師に相談してください。

IV

どのような副作用が 起こるのでしょうか？

こんな事が起こる場合がありますので注意してください

催眠鎮静剤

(寝つきを良くするお薬)



糖尿病用薬

(血糖を下げるお薬)



抗うつ剤

(気分を落ち着かせるお薬)



高脂血症用剤

(コレステロールを下げるお薬)



血圧降下剤

(血圧を下げるお薬)



アレルギー用薬

(アレルギーを抑えるお薬)



副作用を防ぐために…

お薬の説明書は
しっかり読みましょう

お薬手帳を
活用しましょう

薬剤師の説明を
よく聞いて、自分の
飲んでいるお薬のことを
理解しましょう

いつもと違う、変だなと
思ったらかかりつけ薬局・
薬剤師に相談しましょう。

副作用はお薬を使用したら必ず現れるというものではありません。むしろ、頻度の面から言えば、現れることの方が少ないのが現実です。そこで、記載されているいろいろな副作用は「必ず出る」ものではなく、「出る可能性がある」と考えることが大切です。副作用を恐れるあまり、必要なお薬を飲まないのでは病気は治りません。

V お薬と上手に付き合うために

自分が飲んでいるお薬について、知っておきましょう



普段から、自分が飲んでいるお薬についてきちんと知っておくことが大切です。

特に、高齢者の場合は家族やまわりの方が一緒に管理することも、必要です。

薬局で、「あなたのお薬についての情報」をお伝えいたします。

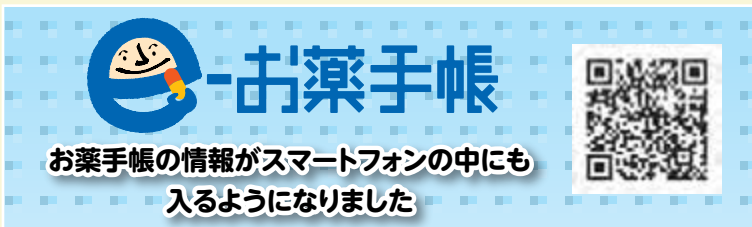
お薬手帳を活用しましょう



- ・処方せんにより薬局でお薬を受け取った時に、この「お薬手帳」にお薬の名前、特に注意することなどを記入してもらいましょう。
- ・使用している市販薬や健康食品などを書き込んでおきましょう。
- ・次回診察時に相談したいことなども記入しておきましょう。

病院・診療所を受診するときにも持参し、ご提示ください。

服用・使用しているお薬の情報が医師に正確に伝えられます。



お薬のみ方についての正しい知識を持ちましょう

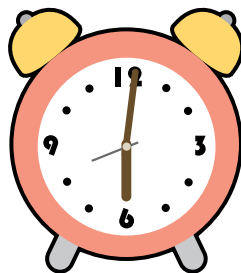
服用時間を守りましょう

- お薬はコップ1杯ぐらいの、十分な量の水で飲みましょう。
- 飲み忘れたことを思い出した時にすぐに飲んだ方がよいもの、次回から飲めばよいものなどお薬の性質によって違います。
- 起床時や食直前でないと効き目がでないお薬もあります。

食前：食事の30分前

食後：食事の30分後

食間：食事の2時間から2時間半後



お薬をのむ姿勢

寝たきりの方にお薬を飲ませる場合には、上体を30度ぐらい起こしてお薬を飲ませ、服用後できればしばらくはそのままの姿勢でいるようにします。



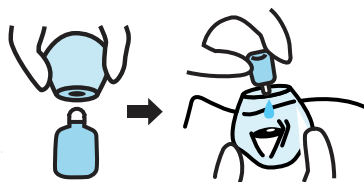
こんな服用方法のお薬もある！

例 骨粗鬆症のお薬で「朝起床時に空腹の状態で飲みましょう」「服用後30分は横にならないようにしましょう」「水以外の飲食並びに他の薬剤を飲んだりしないでください」等の指示がでているものもあります。

◎点眼薬（目薬）

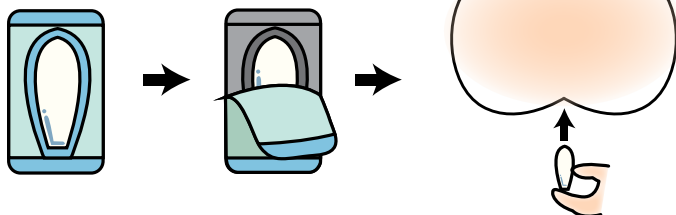
容器の先が目やまつ毛に触れないように1滴
たらし、目を閉じてしばらく目頭を押さえます。
2種類以上の目薬は、5分以上間隔をあけます。

目薬が苦手な方には補助具もあります。



◎坐薬

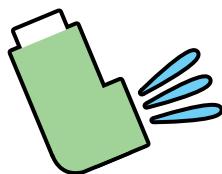
肛門に入れるお薬です。お薬を取り出し、太い方から肛門内に深く挿入します。（図のように人差し指を坐薬の底にあて、肛門内に挿入します。）



◎吸入薬

いろいろなタイプのものでありますので、使い方は
薬剤師によく確認してください。

使いにくい方には補助具もあります。



特に注意したいお薬の保管

冷所保存

涼しい場所での保管を指示されている場合冷蔵庫などで保管する。夏場は特に注意！

遮光保存

光に敏感なお薬では、遮光のため（光からお薬を守るため）茶色の袋に入れるなど直射日光に当たらないように保管する。

お薬が上手く使えていない例

① 飲み忘れたり、飲んだか飲んでいないかわからなくなった場合

お薬を1回分ずつまとめたり、服用する時点（朝食後、夕食後など）ごとに分別して飲み忘れないようにお手伝いします。

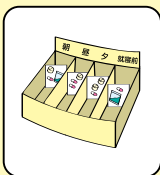
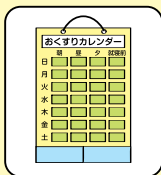
お薬の管理の工夫

高齢者が自分でお薬を管理することが困難な場合は、家族や周囲の人が工夫して、お薬の管理をおこなったほうがいいでしょう。

例えば、お薬をすべて、朝、昼、夕などの、飲む時間ごとに分けます。1回分ずつをまとめて、日付と服用時間を書いた、仕切りのついた空き箱などに整理します。 ※市販のおくすりカレンダーを利用されてもいいでしょう。

【おくすりカレンダー】

いろいろな工夫



飲み忘れ防止の工夫
【一包化】



② お薬を切り分けたりして、服用方法がわからなくなった場合

基本的には、お渡しした袋から1回分ずつを出して服用してください。バラバラに切り分けたりすると服用方法がわからなくなったり、まちがって包装のまま飲み込んでしまう危険があります。わからなくなったときは、薬局におもちください。



身近におられる小さなお子さんがまちがって飲み込んでしまう危険もあります。

③古いお薬がたまってしまい、整理ができない場合

飲み忘れてたり、余ったお薬がある場合は、薬局におもちください。医師に相談して、適切な数量に調整します。

④身体的理由で飲めない場合

説明書やお薬の表示が見づらい、錠剤をシートから取り出しにくい、お薬を飲み込みにくいなど…お困りの場合は、薬剤師が医師に相談して、患者さんの状態に合った調剤をすることができます。

⑤生活リズムのために服用が難しい場合

規則正しく食事をしない、家族やヘルパーさんのいる時間に合わせて服用したい…など指示通りに飲むことが難しい場合は、服用時間をずらしたり、服用回数の少ないお薬に変更することもできます。

⑥副作用がこわくて飲めない場合

どのようなお薬でも副作用が起こる可能性はありますが、適切な対応によりほとんどが大事には至りません。それよりもお薬を服用せずに、病状が悪くなることの方が危険です。不安や疑問には薬剤師がいつでもお答えし、安心して治療ができるようご説明します。

⑦自分で調節する場合

お薬には、ご自身で調節できるものと、調節してはいけないものがあります。調節する前にご相談ください。

⑧飲み方、使い方がまちがっている場合

飲み方や使い方をまちがえると、効果が出なかったり、思いがけない副作用が出たりすることもあります。よくわからなくなった場合は、遠慮なく何度でもお尋ねください。

特に、吸入薬は正しく使用しないと効果があらわれません。薬剤師の説明をよく聞いて正しく使しましょう。

お薬のことは何でもかかりつけ薬局・薬剤師にご相談ください。



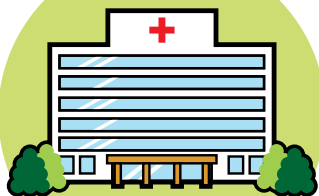
- ①症状が同じでも自分に処方されたお薬を他人にあげないでください。病院、診療所からのお薬は、あなただけのお薬なのです。
- ②お薬の服用について医師、薬剤師の指示を守ることは、とても大切です。
お薬を飲んでいいる途中で、具合の悪いことがあった場合には自分で判断せずに、すぐに医師・薬剤師に相談してください。

「かかりつけ薬局・薬剤師」を持ちましょう

「かかりつけ薬局」では、あなたの体質や現在服用中のお薬などをお尋ねして、病院・診療所から処方されているお薬の記録（薬剤服用歴）を作成し、あなたのお薬についての相談に応じています。薬剤師にはプライバシー及び個人情報については守秘義務があります。



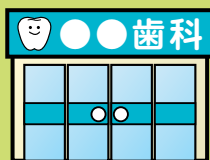
★複数の病院や診療所からお薬が処方された時もチェックします。



病院



診療所



歯科診療所

薬剤師が患者さんのお宅を訪問します

(居宅療養管理指導・在宅患者訪問薬剤管理指導)

薬剤師が在宅療養中の患者さんのお宅を訪問します。お薬を配達するだけでなく、のみ忘れ・のみ間違いのないように整理して管理するとともに、効果や副作用の確認をします。お薬に関してご不明な点はなんでも、お気軽にご質問・ご相談ください。

お薬ののみ忘れが多く、
のみ間違いも心配。

おうちでのお薬の管理の
仕方がわからない。

副作用について
知りたい。

多数の医療機関にかかって
お薬をもらっているが、
のみ合わせが心配。

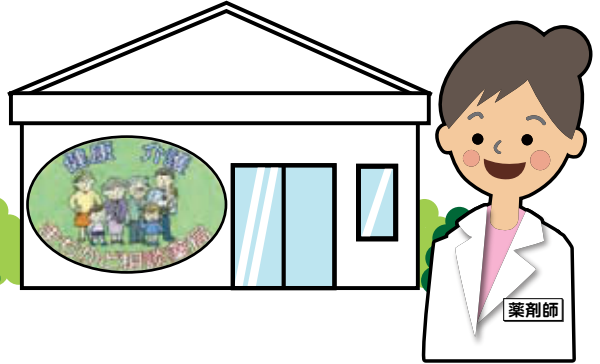
特別なお薬ののみ方や
使い方について、
丁寧に教えてほしい。

お薬をうまく
飲み込めない。

薬剤師

健康介護まちかど相談薬局

お薬だけでなく介護・福祉・医療などに関して相談することができます。患者さんに最適な情報を提供し、必要であれば行政の窓口などを紹介します。



介護保険や行政のサービス
を利用したい・・・

ポータブルトイレを
購入したい・・・

オムツなど介護用品の
相談にのって欲しい・・・

介護している中で
困ったことが・・・



介護保険のことが
よくわからない……

介護用ベッドや
車椅子を借りるには
どうしたらいいのか？

注射針やお薬を
廃棄するにはどうしたら
いいんだろう？

一般社団法人 大阪府薬剤師会

〒540-0019 大阪市中央区和泉町1丁目3番8号

TEL (06) 6947-5481

大阪府薬剤師会 保険薬局検索システム

携帯用 <http://kensaku.okiss.jp>

スマートフォン用 <http://kensaku.okiss.jp/sp/>

2015年3月 初版発行

