

# 正しい服薬で、薬をあなたの味方に 今から見直す 薬のノミカタ

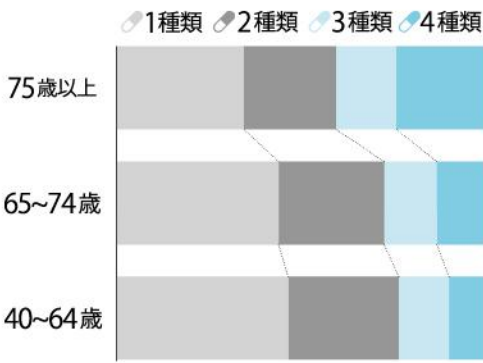
皆さんは、何種類の薬を飲んでいますか。いつの間にか薬の量が増えていませんか。それは本当に必要な薬ですか。今回の特集ではポリファーマシーを考えます。

## 年齢が上がると、 多剤服用になりがち

ポリファーマシーとは、日本語に訳すと『多剤服用』という意味です。必ずしも、多剤服用が悪いわけではありませんが、多くの薬を服用することで、薬の服用が有害となる場合があります。

特に高齢者は複数の持病を持つ人が増え、処方される薬も多くなり、多剤服用になりがちだと知られています。厚生労働省の調査(図1)でも、年齢が上がるほど薬を多く受け取っているという結果になっています。

また、邑楽町国民健康保険のデータ(下記参照)を見ても同様の結果に、年齢が上がるにつれて、

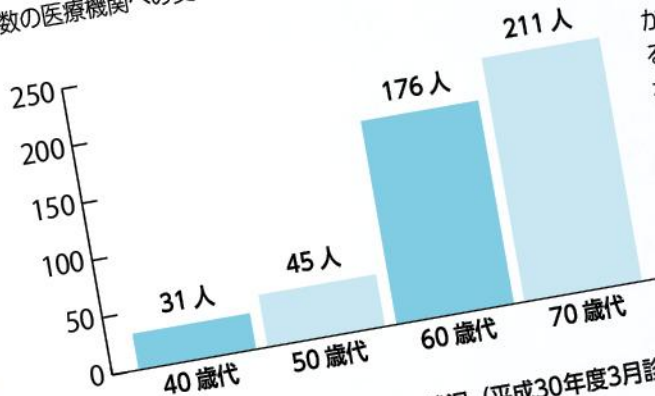


(図1) 1か月あたり薬局で受け取る薬の種類  
※厚生労働省「2016社会医療診療行為別統計」

多剤服用の割合は上がり、特に60歳代を境に急激に増えています。75歳以上の後期高齢者では、およそ半数近くが6種類以上の服薬を15日以上処方されているという結果が出ています。

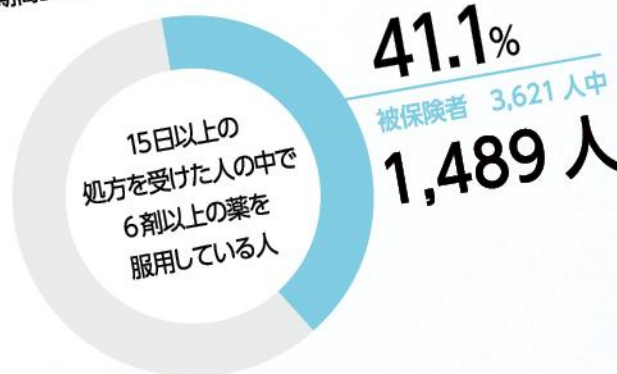
## 年齢が上がるにつれて、多剤服用に!?

■ 国民健康保険「多剤服用」の状況(平成30年度診療分) ※1  
複数の医療機関への受診があり、1か月あたり6種類以上の薬を14日以上服用



国民健康保険加入者の中から、多剤服用に該当する可能性の高い人の割合をみると、年齢が上がるにつれて増えています。特に、60歳代と70歳代は急激に種類が増え、長期に渡って薬を服用している人も増えています。

■ 後期高齢者医療保険「多剤服用」の状況(平成30年度3月診療分) ※2



後期高齢者医療保険(75歳以上が加入)になると、6剤以上の薬を服用している人の割合が非常に多くなっています。中には20剤以上の薬が処方されている人もいます。

右のグラフは、邑楽町国民健康保険と後期高齢者医療保険の加入者を対象として、多剤服用者のリスクがある人を調べたデータです。年齢が上がるにつれて、多剤服用のリスクが高まるといわれる、6種類以上の薬を服用している人が増えていることが分かります。

※1 診療報酬明細書分析結果のデータから資料を作成  
※2 国保データベースシステムのデータから資料を作成

# 「薬局」活用で リスクを避ける

## Point 1 かかりつけ「薬局」を持ち、気軽に相談

複数の医療機関にかかっている場合、一人一人の薬の服薬状況を薬局が把握し、管理してくれます。副作用を未然に防いだり、薬の効果的な服用につながったりします。かかりつけ薬局を選ぶときは、自宅や職場の近くなど利用しやすい場所がおすすめです。



**Q** 処方せんがなくとも薬剤師さんに相談できる？

**A** 市販薬や健康に関する相談もできます

薬局では処方せんによる調剤以外に、薬に関するさまざまな相談に応じます。「市販薬を購入したいけれど、どれを選べばいいか」のような相談も受け付けています。



## 薬剤師に聞く 薬局活用の

**Q** 病院やクリニックを受診したら、どこの薬局に行くのが良い？

**A** 薬局を家や職場近くの一つに決めたほうが◎

病院やクリニックを受診後、その周辺にある薬局に行く人が多いかもしれませんが、薬局は一つに決めた方が、薬を一元管理できます。各医療機関で別々の薬局を利用する場合は、お薬手帳で必ず併用している薬を確認できるようにしてください。

## Point 2 お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳は重複投薬や飲み合わせの確認ができるだけでなく、緊急時や災害時、入院時などのスムーズな投薬にも役立つ便利なものです。また、処方薬を飲んで気になった点をお薬手帳にメモしておけば、次の受診時に相談しやすくなります。



**POINT**  
活用のポイントは…

- かかりつけ薬局を持ち、薬の飲み合わせをチェックしてもらおう
- お薬手帳を活用して、適切な薬の管理をしてもらおう

**Q** 薬局ごとにお薬手帳を持っているけど良い？

**A** お薬手帳は一冊にまとめましょう

お薬手帳にはこれまで処方された薬の名前や投薬量、服用回数などの記録があります。手帳が複数あると、正確な情報が確認しにくいので、一冊にまとめるのが正解。手元にあるお薬手帳を薬局に持っていけば、薬剤師が一冊にまとめます。

## Q & A

**Q** 家にある余っている薬。どうすればいい？

**A** かかりつけ薬局に持ってきて相談してみてください

使用期限を確認することができます。残薬の利用もできることがあります。まずは薬剤師に相談してみてください。



# まずは相談から かかりつけ薬局のススメ

効果的な薬の服用のために、薬の数が多ければ、かかりつけ薬局に相談をすることがあります。まずは、家にある薬の事を相談してみてください。

薬の疑問は薬剤師に  
気軽に相談してみてください



町国民健康保険運営協議会委員  
寺内医院 (邑楽町赤堀)  
寺内政也 院長

医療機関では治療に必要なための薬を処方しています。薬の数が多ければ、それだけ薬同士の飲み合わせや副作用による不具合が起きる可能性は高まり、飲み忘れや飲みすぎといったことも増えてきます。ですが、ポリファーマシーが怖いからといって、自己判断で薬の量を減らしたり、途中で服用をやめたりするのは良くありません。

「お薬手帳の活用」と「診察時などの対話」が大切です。お薬手帳は、薬局に提示するだけでなく、診察を受けるときにも提示してみることがあります。このリスクを回避するためには「お薬手帳の活用」と「診察時などの対話」が大切です。お薬手帳は、薬局に提示するだけでなく、診察を受けるときにも提示してみることがあります。

このリスクを回避するためには「お薬手帳の活用」と「診察時などの対話」が大切です。お薬手帳は、薬局に提示するだけでなく、診察を受けるときにも提示してみることがあります。このリスクを回避するためには「お薬手帳の活用」と「診察時などの対話」が大切です。お薬手帳は、薬局に提示するだけでなく、診察を受けるときにも提示してみることがあります。

## 身近な薬でも起こる!? 薬の飲み合わせに注意

処方薬や市販薬、さらにはサプリメントなどの食品。飲み合わせで気を付けることはたくさんあります。注意点を三澤薬剤師に聞きました。

処方薬だけでなく、市販薬やサプリメントなどの食品も飲み合わせを間違えると、薬が効きすぎたり、薬の効果を十分に得られなかったり、思わぬ症状を引き起こすことがあります。これを解決するには「かかりつけ医」や「かかりつけ薬剤師」を持ち、チェックしてもらうことが大切です。一人一人、多剤服用のデメリットは違います。決して自己判断せずにご相談ください。



町国民健康保険運営協議会委員  
うさぎ調剤薬局 (邑楽町赤堀)  
三澤晴代 薬剤師

# 薬が増えると リスクが高まる

ポリファーマシーのリスクは薬の服用数が増えるほど高まると言われています。そのリスクについて、町国民健康保険運営協議会の委員を務める、寺内先生に聞きました

正しい薬の使い方  
薬をあなたの味方に

## 高齢者に起こりやすい薬物による症状の例



### 01. 処方薬と処方薬

- ▶胃酸を中和するタイプの胃腸薬と一部の抗菌薬では、抗菌薬の効果が弱まってしまいうため、飲む時間を開ける必要がある
- ▶鎮痛薬と解熱薬、花粉症の薬とかゆみ止めの薬は同じ薬となるものが多く、一緒に飲めない薬も多くある
- ▶違う名前の薬だが、同じ効能の薬を服用している（重複投薬）

### 02. 処方薬と市販薬

- ▶痛み止めと風邪薬、アレルギー薬と風邪薬、向精神薬と風邪薬などの飲み合わせで、副作用が強くなる

### 03. 処方薬と食品（サプリメント）

- ▶飲み合わせを間違えると、薬の効果が強く出たり、効果が低下したり、副作用が現れたりしてしまう
- （例）牛乳：胃のpHを上げる働きが強く、薬によっては効果が低下
- ジュース：グレープフルーツジュースと一緒に飲むと効果が強く出たり、副作用が現れやすくなる
- コーヒー・お茶：カフェインの作用で薬の効果が変わることがある
- アルコール：副作用が現れやすくなる
- サプリメント：薬と一緒に取ると、効果が変わってしまうことがある