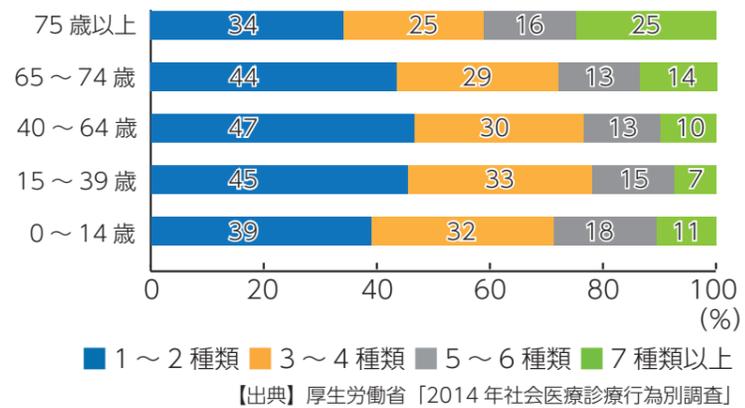


## 高齢者は薬の種類が増える

歳を重ねると、複数の病気を持つ人が増えていきます。それに伴い服用する薬の種類も増えていきます。

70歳以上の高齢者では6種類以上の薬を使っていることも珍しくありません。75歳以上では約4人に1人が7種類以上の薬を受け取っています。

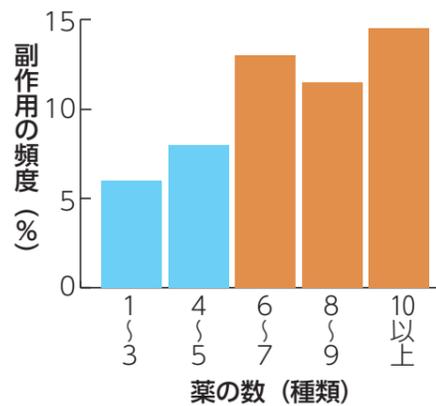
《一人の患者が1カ月に1つの薬局で受け取る薬の種類数》(図表1)



## 薬の種類が増えると副作用の可能性が

例えば、高齢者では、服用する薬が6種類以上になると副作用を起こす人が増えることがわかっています。

《薬の数(種類)と副作用の関係》(図表2)



### 副作用の症状を確認

副作用には、命に関わる症状に発展するものもあり注意が必要です。

- ふらつき・転倒
- 食欲不振
- 便秘
- 物忘れ
- うつ
- 排尿障害



【出典】Kojima T.Akishita M, et al. Geriatr Gerontol Int. 2012

## 薬を正しく飲んでいきますか？

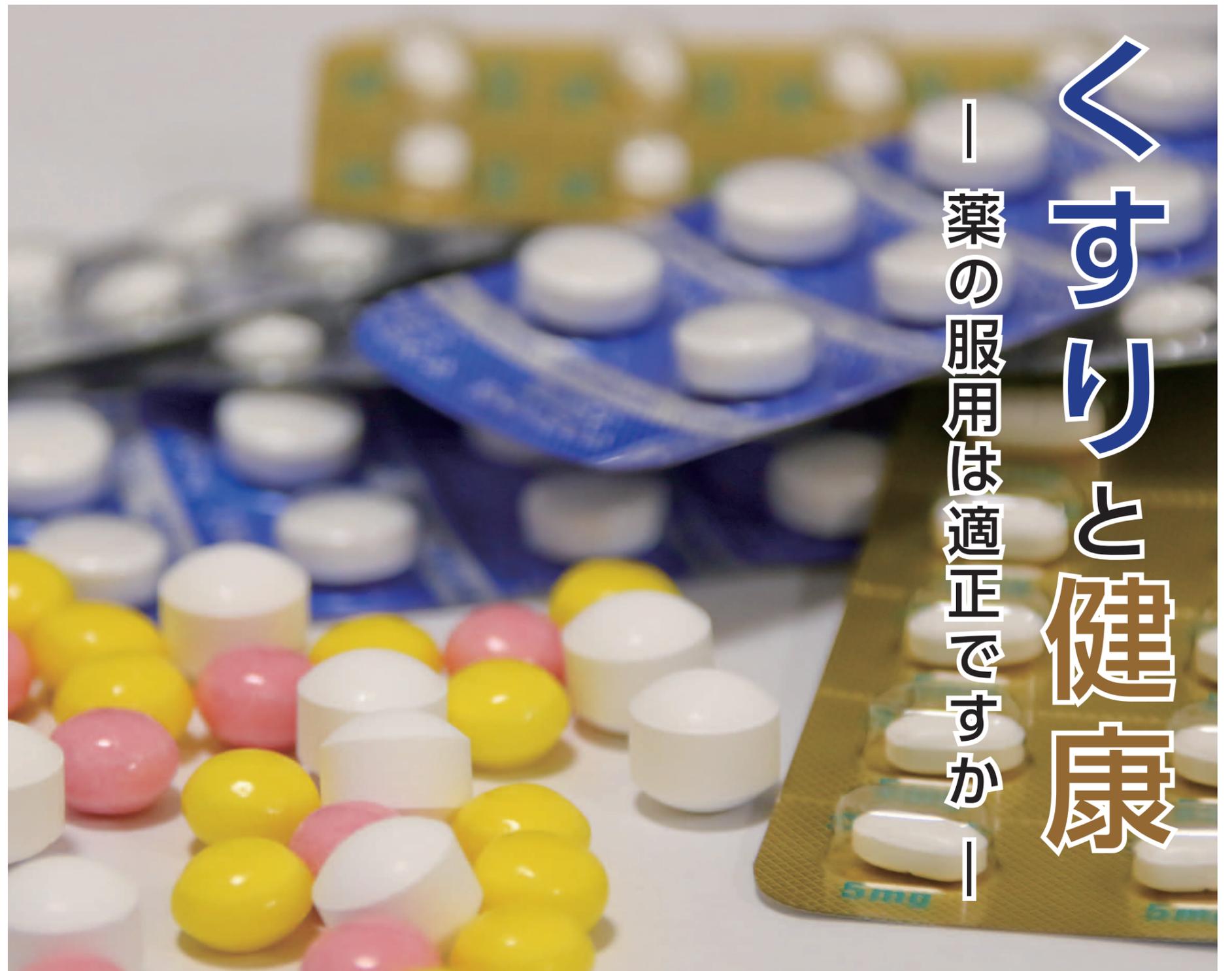
次のような、何気ない行動で治療期間が延びたり、誤飲など健康被害が発生したりすることがあります。



もう良かったし、薬飲まなくていいよね？



外出すると、つい飲み忘れてしまって…



くすりと健康  
薬の服用は適正ですか？

問合せ 国保年金課へ

皆さんは適切な方法で薬を飲んでいきますか。  
薬には、医師の処方による先発医薬品やジェネリック医薬品のほか、ドラッグストアなどで処方箋の必要がなく購入できる薬など、数多くの種類があります。  
しかし、一緒に服用すると互いに効果を打ち消し合ったり、効果がなくなったり、反対に、相乗効果で効果が強くなりすぎて体調を崩してしまったりと、思いもよらない副作用が現れる薬があるため、適切な服薬管理が必要です。  
「せっつつ服薬適正化プロジェクト」として今年度からスタートした、薬局と連携した取り組みや、飲み残しの薬などを管理する取り組みのほか、専門家による適切な薬との関わり方のお話しなどを紹介します。

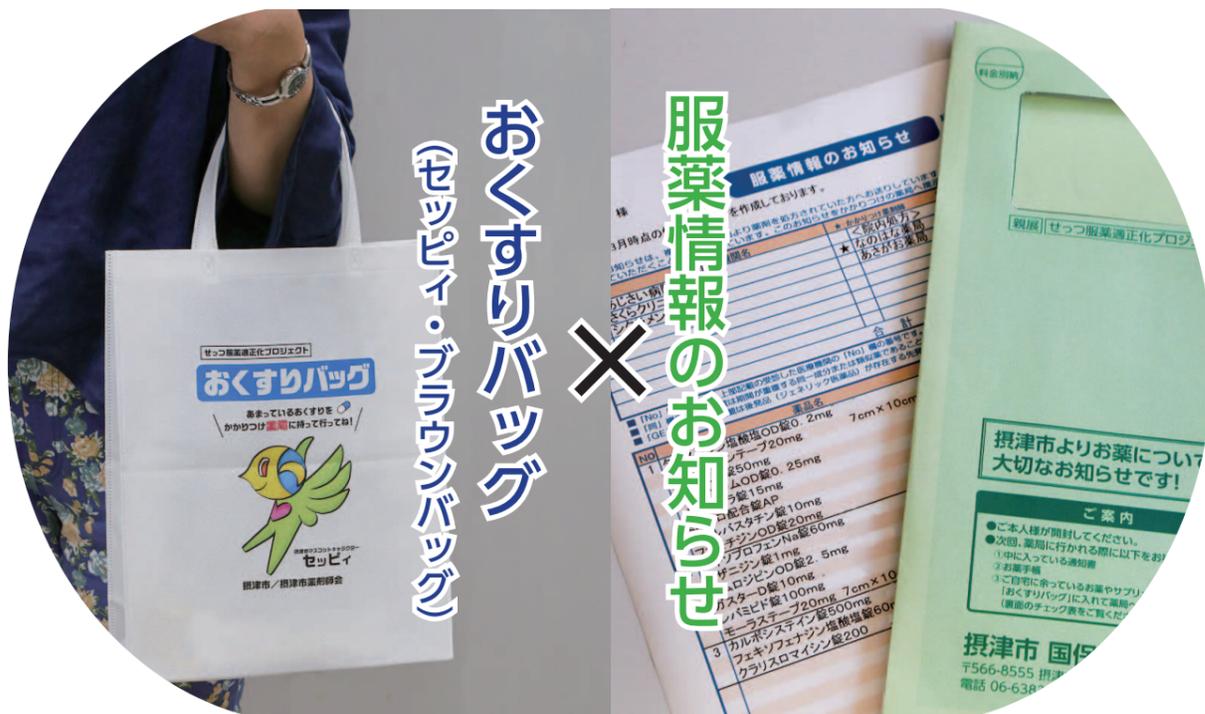


市薬剤師会副会長  
山村氏

**薬や健康に関心を**  
市薬剤師会では、薬や健康維持に関心をもってもらうため、薬剤師会主催の健康フェアを開催し、子どもたちの薬剤師体験や健康に関する講演会を行うほか、市と共催でノルディックウォーキングも開催しています。また、薬局では調剤や一般医薬品の販売だけでなく、在宅訪問や健康相談を行うなど、地域に密着した取り組みを行っています。

**自己判断での服用は危険**

医師や薬剤師に相談せずに残っている薬や市販薬、サプリメントを飲む人が多くいます。中には病院で処方された薬と組み合わせの



服薬情報のお知らせ  
X  
おくすりバッグ  
(セツピイ・ブラウンバッグ)

悪いサプリメントや健康食品と一緒に服用している場合もあります。これは非常に危険なことで、薬の成分によっては、健康被害や薬の効果が減弱する場合もあります。また、複数の病院で処方される薬でも同じことが言えます。ジェネリック医薬品と先発医薬品で名称が異なりますが、主成分が同じであるにも関わらず重複して服用している場合があり、薬剤師でないと判断できない薬が多くあります。

**薬の管理方法を見直す**  
多種類の薬を服用する状況は、薬の管理方法に問題があります。病院で服用している薬を伝えていなかったり、病院ごとにお薬手帳を作っていたりすると、薬を一括管理できません。お薬手帳は一冊にまとめ、服薬情報を管理してもらえらる「かかりつけ薬剤師」をもつことをお勧めします。

今年度から市が行っている「せつぷ服薬適正化プロジェクト」は、薬との関わり方を見直す良い機会だと思えます。服用している薬を薬剤師が確認することで、健康被害を防ぐことができ、次回以降の処方調整につながるため、患者の費用負担も抑えられる取り組みだと思えます。

interview

専門家から、薬との関わり方について話を聞きました。

**薬の管理で健康リスク予防**  
薬は医師の指示通り飲み残しなく飲み切ることが大切です。飲み残した薬が出る背景には、生活習慣が患者一人ひとり異なり、医師の指示どおりの服用ができていない状況もあります。

例えば朝起きる時間が遅い人は朝と昼の時間が重なってしまい、朝食後の薬を忘れる場合があります。また、かかりつけ医の前で、気を遣って他の病院を受診していることを伝えなかった結果、飲み合わせの悪い薬や同じ効き目の薬が処方されてしまうこともあります。隠さず医師に話すことが大切です。

そして、病気を治し、かつ薬に



茨木保健所薬事課長  
松田氏

よる健康被害を防止するためにも、薬を適切に服用し、手元に薬を残さないようにすることが大切です。

**一包化し、一カ所で管理**  
以前の調査で、一包化した薬を一カ所に保管した場合とそうでない場合を比べると、一包化の残薬金額が約16倍も違うという結果が出ました。薬の管理に不安がある場合には薬剤師に相談し自分に合った薬の管理方法を見つけても大切です。

**■薬の管理方法と薬の一包化の残薬金額**

残薬を金額に換算した時の額	一包化の有無	
	あり	なし
1カ所で保管している	987円	7,153円
1カ所で保管していない	8,437円	16,036円

【出典】平成27年度大阪府藤井寺保健所における調査結果

※一包化…複数の薬を一つの袋にまとめること

通知書とおくすりバッグを持って近頃の薬局へ

市では、薬の飲み過ぎや飲み合わせによる副作用で体調を崩す事を予防するため、「服薬情報のお知らせ(通知書)」と「おくすりバッグ(セツピイ・ブラウンバッグ)」を、原則6種類以上の薬を服用している60歳以上の一部のみに7月末に送付しています(国民健康保険加入者のみ)。

通知が届いた人は「通知書」と残薬を入れた「おくすりバッグ」を持って、薬局へ相談に行きましょう。

薬の飲み合わせについて、専門的な立場からアドバイスを受ける事ができるほか、必要に応じて、かかりつけの病院と調整を行う事も出来ます。

**セツピイ・ブラウンバッグ**  
飲み残した薬などを入れるバッグのことです。「ブラウンバッグ」はアメリカ発祥の取り組みで、残薬を茶色の紙袋に入れて薬局に持ち込んだことが語源と言われています。

「通知書」と「おくすりバッグ」活用の流れ

