

## 高齢者が気を付けたい薬の種類と副作用

### ・高齢者では薬の数が増えてきます

高齢になると、複数の持病を持つ人が増えてきます。そして、病院の数だけ処方される薬も多くなります。6つ以上の薬を使っていることも珍しくありません。薬を処方しすぎることは、医療者側の問題でもあります。薬の数が多いと薬の管理が負担になり、使用されずに無駄になる可能性が高くなります。一説には、高齢者が使用せずに無駄にする薬剤費は500億円ほどにもなると言われています。

### ・薬が増えると副作用が起こりやすくなります

高齢者では、処方される薬が6つ以上になると、副作用を起こす人が増えることが分かっています。副作用が起きると重症化しやすくなります。特に、ふらつき・転倒は5つ以上の薬を使う高齢者の4割以上に起きています。高齢になると骨がもろくなるので、転倒による骨折をきっかけに寝たきりになり、認知症を発症する危険性もあります。その他にうつ、せん妄、食欲低下、便秘、排尿障害など起こりやすくなります。

### ・なぜ高齢者に副作用が多くなるのか

副作用が多くなる理由は、単に薬の種類が多いだけではありません。薬の効き方が変化することも影響しています。飲んだ薬は胃や小腸で吸収されて全身に運ばれ、肝臓での代謝や腎臓で排泄によって効き目がなくなります。肝臓や腎臓の機能が下がると、お薬の代謝や排泄に時間がかかるので、効きすぎてしまうことがあります。

### ・薬と上手な付き合い方

#### 自己判断で薬の使用を中断しない

薬は正しく使えば病気の予防や生活の質の向上につながります。必要があつて処方されている事がほとんどです。処方された薬は「きちんと使う」、「自己判断でやめない」ことが大切です。

#### 使っている薬は必ず医師に伝えましょう

病気ごとに異なる医療機関にかかっている場合は、同じような効果の薬が重複して増え過ぎないように、医師や薬剤師に使っている薬を正確に伝えましょう。かかりつけ薬局をもち、お薬手帳は1冊にまとめて自分の病気と薬を把握してもらいましょう。

#### むやみに薬を欲しがらない

医師は症状に対して必要なければお薬を処方しません。

#### 若い頃と同じだと思わない

加齢とともに体の状態や薬の効き方は変化します。高齢者には安全を第一に考えた薬の使い方が大切になります。



日本老年医学会

日本老年薬学会

日本医療研究開発機構