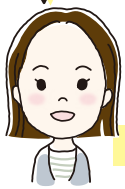


りびえーる  
健康取材班と学ぶ!



取材班「大」

### 「元気」のための基礎知識 Vol. 36

## 薬との上手な付き合い方編

30代に突入した「大」の今年の目標は心身ともに健康第一!  
将来の自分や家族のために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画: 島根県・島根大学医学部

今回の先生

島根県薬剤師会 出雲支部 副支部長  
株式会社ファーマシー 薬局本部  
薬局2部 部長  
薬剤師/介護支援専門員

山下 貴弘 先生



### 薬を正しく飲めていますか?

▶自分が「正しい飲み方」ができているかどうか…ちょっと不安です。

薬は「**医師・薬剤師の指示の通りに飲むこと**」が基本でありとても大切です。病気を治療するために飲む薬ですが、使い方を間違ってしまうと効果が十分に得られなかったり、思わぬ副作用が出たりする恐れも。「症状が安定しているから…」「お金がかかるから…」などと**自己判断で飲み方を変えることは絶対にしないようにしましょう。**

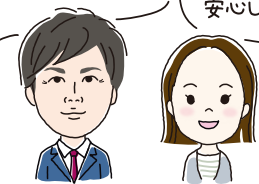
▶薬を飲む**タイミング**が決められている理由は何ですか?

効果的に薬が作用するように**時間、食事の影響を**考えてあります。仕事の都合や生活リズムなどで指示通りに飲めず、薬が余ってしまうことはありませんか? そんな時は自分で調整せず、**医師・薬剤師に相談してください。薬の種類を変えるなどの対応ができることもあります。**

薬の服用タイミング	説明
<input type="checkbox"/> 食前	食事を始める約30分前の空腹時
<input type="checkbox"/> 食直前	食事を始める直前
<input type="checkbox"/> 食直後	食事を終えた直後
<input type="checkbox"/> 食後	食後、約30分以内
<input type="checkbox"/> 食間	食後2時間ぐらいの空腹時
<input type="checkbox"/> 時間ごと	食事に関係なく指示された時間ごとに飲む
<input type="checkbox"/> 寝る前	就寝予定時間の1時間以内
<input type="checkbox"/> 頓服	必要時に服用・使用。次回服用の間隔は薬の種類と病気によって異なる

薬剤師は患者さんの生活状況に応じた服薬サポートを検討します。ささいなことでも気軽に聞いてほしいです。

何となく遠慮する気持ちがありました。困った時に頼っていい存在なんですね。安心しました!



### 高齢者に多い「ポリファーマシー」

▶あまり聞きなじみのない言葉です…詳しく教えてください!

ポリファーマシーとは、複数(ポリ)と、調剤を意味する「ファーマシー」を掛け合わせた造語です。**服用する薬が多いことで、正しく薬が飲めなかったり、副作用を起こしてしまったりして、有害な事象が起きている状態のこと**をいいます。単に、薬の数が多いことが悪いというわけではありません。



▶薬といえば、高齢になると増えていく印象があります。

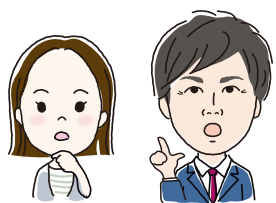
高齢になるとかかる病気も増え、通う医療機関の数に比例して薬の数も増えていきます。厚生労働省の調べでは、75歳以上の4人に1人が5種類以上の薬を使っています。薬が6種類以上になると副作用を起こす人が増えるというデータもあります。

#### 高齢者に起こりやすい副作用



高齢者は特に副作用に要注意です。加齢とともに肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬の分解・体外への排せつに時間がかかるようになります。多数の薬の中に飲み合わせの悪い薬があれば悪影響になることも。結果、薬が効きすぎたり、反対に効かなかったり、副作用が起きたりします。

ポリファーマシーは副作用の心配に加えて、薬が余ってしまう原因にもなりますか?



そうですね! 飲まれずに家庭で山積みになった残薬が医療費増大の一因にもなっていて、解消が急がれています。

### かかりつけ薬局・薬剤師を持とう

▶薬と上手に付き合うために大切なことを知っておきたいです。



まずは、**かかりつけの薬局・薬剤師を決めておく**ようにしましょう。そうすることで服薬状況も管理してもらえ、薬の重複や飲み合わせの悪い薬の服用などを防ぐことができます。

▶薬剤師と話をするとき**伝えるべきポイント**はありますか?



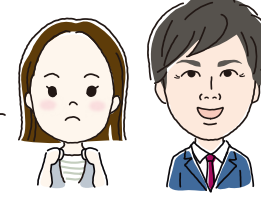
その時点で飲んでいる薬の情報は全て伝えてください。飲み合わせに注意が必要な場合もあるので、**普段飲んでいる市販薬や健康食品、サプリメントなどの情報も伝えておく**と安心です。

薬の名前を覚えるのは大変だと思うので「おくすり手帳」を活用しましょう。病院ごとに手帳を分けている方がいますが、全ての薬の情報を把握することが目的なので一冊にまとめてください。



#### 今回のまとめメモ♪

「薬が余っている」「うまく飲めない」などいろいろな相談をしていいことに驚きました。



薬が余ってしまうのにも理由や原因があると思います。薬局は薬をもらうだけの場所ではないので、気軽に相談してください。

## あなたの「健康のパートナー」それが「かかりつけ薬剤師」です!

「ポリファーマシーかも?」と思ったら、かかりつけの薬剤師に相談してみましょう。気になる症状があっても、勝手に飲むのをやめたり、量を減らしたりするのは良くありません。

薬によっては、急にやめると、症状が悪化したり、思わぬ副作用が出たりすることがあります。

### 「かかりつけ薬剤師」をもとう!

ひとつの薬局で薬を管理することで、**飲み合わせによるトラブルなどを防ぐ**ことができます。「かかりつけ薬剤師を決めたい」と思ったら、普段利用する薬局の薬剤師と顔見知りになって色々質問したり、薬の相談会などを行っている薬局があれば参加してみるのもひとつの方法です。

定期的に薬を見直し、必要な薬を選ぶことが大切です。

まずは、**かかりつけ薬剤師に相談**してみましょう!

### お薬手帳を1冊にまとめて持っているとお薬手帳を1冊にまとめて持っていると安心です

お薬手帳を1冊にまとめて病院・薬局で提出すれば、薬の飲み合わせや薬の量をチェックしてもらえます。**お薬手帳を1冊にまとめようとする時は、薬局にご相談ください。**



アプリ版のお薬手帳もあります!



### ジェネリック医薬品にしませんか?

Q ジェネリック医薬品のメリットは?

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先発医薬品と同じ有効成分を使用し、開発費用が抑えられるため低価格であり、医療費の削減やみなさんの保険料の抑制にもつながります。

島根県(国民健康保険)のジェネリック医薬品の使用割合は86.6%(※)と、国の目標値(80%以上)を達成していますが、引き続きみなさまのご協力をお願いします。

※厚生労働省 保険者別の後発医薬品の使用割合(R6.3月診療分)

国保被保険者の「元気」のための基礎知識を参考に、家庭や職場でみなさまへ健康づくりを「プラス1」してみましょう。企画: 島根県・島根大学医学部

お役立ち情報  
しまね健康情報eラーニングシステム  
しまねMAME インフォ  
健康づくりのための動画やスライドが視聴できます!

