

**あなたは  
お薬をいくつ  
飲んでいますか？**

高齢になると、複数の病気を持つ人が増えていきます。病気の数が増え、受診する医療機関が複数になることも薬が増える原因となります。75歳以上の高齢者の4割は5種類以上の薬を使っています。高齢者では薬が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。

**「ポリファーマシー」という言葉を聞いたことはありますか？**

多くの薬を服用していることで副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。単に服用する薬の数が多いことではありません。



**なぜ高齢者では  
副作用が起こりやすい  
のでしょうか？**

高齢になると、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬を分解したり、体の外に排泄したりするのに時間がかかるようになります。また、薬の数が増えると、薬同士が相互に影響し合うことがあります。そのため、薬が効きすぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりすることがあります。



**「何か変だな」と感じたら？」**

薬を飲んでいて次のような症状が気になることはありませんか？ 多すぎで飲み忘れたりしていませんか？ 薬が追加されたり、変更になった後は特に気にかけてみましょう。

**食欲低下・ふらつきやめまい・物忘れ・気分が沈む・眠気・便秘**

**日頃から  
注意しておくことは？**

気になる症状があっても、勝手に薬をやめたり、減らしたりするのは良くありません。薬が多いからといって必ず減らすべきではありません。薬によっては急にやめると病状が悪化したり、思わぬ副作用が出る場合があります。必ず、医師や薬剤師に相談しましょう。相談する際は、飲んでる薬は必ず全部伝えましょう。薬以外で毎日飲んでいる健康食品やサプリメントがある場合は、その情報も伝えます。いつ頃からどんな症状が出てきたのか、気になる症状についてメモしておきましょう。

**お薬の困りごと  
医師、薬剤師に  
相談しましょう！**

かかりつけの医師や薬剤師に処方されている薬の情報を把握してもらっておくのが安心です。お薬手帳は1冊にまとめておきましょう。飲み忘れが心配な方はお薬カレンダーなどを活用し、お薬の管理を工夫していくことが大切です。これからもお薬と上手に付き合いながら過ごしていきましょう。



▲お薬カレンダー

