

病気を治すためにも、大切なお薬。

私たちが安心して暮らすために必要なものですが、飲み方によっては、思わぬリスクがあることも。今回は、「くすりのリスク」について、ご紹介します。

ご存じですか?「ポリファーマシー」

「多剤服用の中でも害をなすもの」を「ポリファーマシー」と呼んでいます。単に服用する薬の数が多いことではなく、多くの薬を服用することにより、副作用などの好ましくない症状や意図していない徴候（有害事象）が現れたり、飲みすぎ、飲み間違いなどにつながる可能性が高まっている状態です。有害事象を解消するために、さらに薬を増やすことになるという悪循環に陥るリスクもあります。

《有害事象のリスクがある薬の飲み合わせの例》

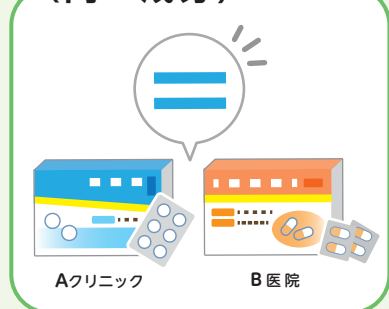
① 今の病気に悪く効く薬 (傷病禁忌)



② 飲み合わせると危険な薬 (併用禁忌)



③ 同じ成分でも別名の薬 (同一成分)



④ 効き目が同じ別名の薬 (同種同効)



⑤ 長期間飲み続けている薬 (長期服薬)



高齢の方は特に注意が必要!



年齢を重ねると、生活習慣病をはじめとする慢性疾患（時間をかけて発症・進行し、治療や経過が長期に及ぶ疾患）にかかっている人が増え、病院にかかる頻度や飲む薬が増える傾向にあります。また、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、体の外に排出したりするのに時間がかかるようになります。そのため、薬が効きすぎたり、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。

「なんだかいつもと違う」と感じたら？

複数の病院やクリニックにかかっているなどで処方されている薬が多い人は、有害事象のリスクが高まる可能性があります。薬を飲んでいて、いつもと違う気になる症状が現れたら注意しましょう。

ただし、ご自身の判断で服薬を急に中断すると、具合が悪くなったり予期しない症状が起きる場合がありますので、必ず、医師や薬剤師に相談してください。



相談する際のポイント！

- ✓ 使っている薬は、すべて伝えましょう。薬以外で、毎日飲んでいる健康食品やサプリメントなどがある場合は、そのことも伝えましょう。
- ✓ いつ頃からどのような症状がでてきたのか、気になる症状について記録しておきましょう。

かかりつけ薬局があると安心！

医療機関で処方せんをもらったときなどに、薬を受け取るためにいつも利用する「かかりつけ薬局」があることで、患者さんの体質や薬歴を把握したうえで、薬による副作用やアレルギー、薬の重複や飲み合わせなどをチェックしてくれます。

また、処方せん薬はもちろん、市販薬やサプリメント選び、飲み忘れや飲み残しで余っている薬のことなど、患者さんの体質をよく知っている薬剤師に薬のさまざまな相談に乗ってもらうことができます。余った薬を薬局に持参すると、薬剤師が量や使用期限などを確認し、医師に連絡して処方を調整してもらえることもあります。

お薬手帳を持ちましょう

処方されている薬を自分で把握して正しく説明するのは、専門家でないとなかなか難しいですね。1冊のお薬手帳にまとめておけば、飲み合わせや重複のチェックだけでなく、既往症やアレルギー歴も確認できるため、リスクを減らすことができます。

また、急な受診や災害時にも、使用している薬がわかることは適切な処置につながります。

電子版お薬手帳もあります

電子版お薬手帳とは、お薬手帳をスマートフォンアプリで管理できるようにしたものです。薬の服用歴のほかに、血圧や血糖値など自身の健康情報を簡単に記録・管理することができます。マイナポータルと連携することで、薬剤情報等を取り込めるアプリもあります。

詳しくは、厚生労働省ホームページをご確認ください。



電子版お薬手帳 厚生労働省

検索