

～高齢者がぜひ知っておくべき「お薬」の話

持病が多くなる高齢者は、飲むべき薬の種類も増えるため服薬に関するトラブルも起こりがち。今回は「お薬」の正しい飲み方や服用の管理方法について大阪医科薬科大学病院・薬剤部の薬剤師、高橋さんと福谷さんにお話を伺いました。

■ ■ ■ 加齢とともに薬の副作用が出やすくなる

—— 薬の効果というのは、年齢とともに変わるものなのでしょうか？

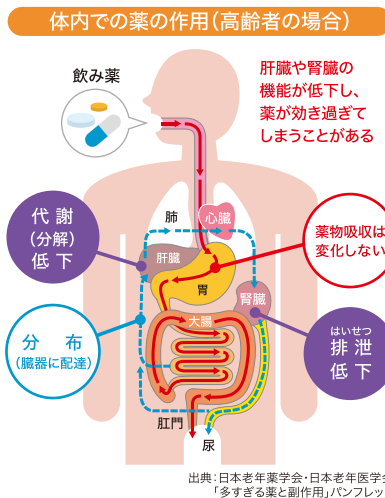
薬剤そのものの働きは変わらないのですが、年齢が高くなると同じ量を飲んでも薬が「効き過ぎる」という傾向があるのですね。

内用薬（飲み薬）は主に小腸で吸収され、血液やリンパの流れによって全身に運ばれますが、この吸収力自体は年齢の影響をそれほど受けません。一方で、高齢になると体内の水分量が減って血流が少なくなるので、若い人よりも血液中の薬の濃度が高くなりやすい傾向があります。さらに薬物を代謝する肝臓や、血液中の薬の成分を濾しとり尿として排泄する腎臓の機能も低下するので、薬の成分が体内にとどまりやすくなります。

—— 吸収量は変わらないのに分解や排出は遅くなるわけですね。

そうです。その結果、薬が「効き過ぎ」てしまい、さまざまな副作用も現れやすくなります。

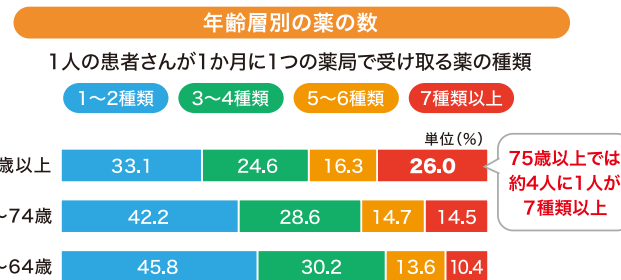
薬の副作用が高齢者に起きやすいもう一つの理由は、飲む薬の種類が増えることです。一般に加齢とともに色々な持病が増えて、病数の数だけ処方さ



出典：日本老年薬学会・日本老年医学会「多すぎる薬と副作用」パンフレット

れる薬も多くなります。65歳以上だと毎月6種類以上の薬をもらっている人も珍しくありません。これによって同じ効果をもつ薬の重複や、薬同士の相互作用が起きやすくなります。

複数の薬剤を服用することで、副作用のような有害事象が起きる状態を、専門用語で「ポリファーマシー（多剤併用）」と呼ぶのですが、「食前」「食後」「隔日」「週1回」「月1回」など、薬の種類が増えると用法が複雑になることがあり、飲み間違いといったデメリット（不利益）も起こりやすくなります。



出典：厚生労働省「2014年社会医療診療行為別調査」

■ ■ ■ 最も怖いのはふらつきによる転倒

—— 薬の副作用にはどんなものがあるのでしょうか？

薬の種類や飲み合わせによって胃腸障害や肝臓・腎臓障害、眠気、発疹、喉の渇きなど色々な副作用がありますが、高齢者が特に気をつけねばならないのが「めまい」や「ふらつき」ですね。この最大の問題は「転倒」につながりやすいことです。若ければ少々ふらついても転ばないし、転んでも受け身ができますが、高齢者はちょっとした段差でもつまずきやすくなっている上に骨も脆くなっています。転倒すると背骨や大腿骨といった大事な骨を骨折する危険性が高いのです。一度そういう骨折をしてしまうと長期間の安静が必要になり、その結果、歩けなくなったり、起きられなくなってしまうケースも少なくありません。

——「転倒」が「寝たきり」のきっかけになってしまうのですね。

そうなんです。もう一つ気をつけたい副作用が嚥下障害、つまり食べ物や飲み物が上手く飲み込めなくなることです。もともと嚥下機能は加齢にともない低下しますが、たとえば頻尿やアレルギー症の薬、抗精神病薬などは口の中が乾く副作用があります。また睡眠導入剤や抗不安薬には筋肉の伸縮力を緩める副作用があり、日中や食事中でも急に眠気が出る場合があります。こうした副作用によって食べ物や唾液が誤って気管に入ってしまう「誤嚥」が起きやすくなり、その結果、細菌が肺に入って炎症をきたす「誤嚥性肺炎」の危険性が高まります。肺炎は日本人の死亡原因の第4位を占めますが、高齢者の肺炎は7割以上が「誤嚥」が原因と言われています。

■ ■ ■ 飲んでいる薬の情報を一元的に管理する

——ポリファーマシーを防ぐにはどうすればいいのでしょうか？

副作用の起きやすい薬はできるだけ投与を控えたいと医療側も考えていますが、慢性の心不全や腎不全、糖尿病、循環器系疾患などでは治療の一環としてどうしても飲む必要がある薬も多く、薬の数を減らすのはなかなか難しいです。

実はポリファーマシーで一番問題なのは、複数の薬剤の併用を管理する立場の人がいないことなんです。すべての病気や症状を一つの総合病院で診てもらっているなら、電子カルテで一覧もできますが、多くの方は複数の病院やクリニックで個別に処方してもらっているので、他の医師が処方した薬を勝手に「やめなさい」とも言えません。日本では医療機関の横の連携が少ないこともあって、たとえ震えやめまいがあったとしてもそれが薬の副作用から来るのか、もともとの病気のせいなのか判断がつきにくいし、仮に薬を見直したとしても処方元の医師に知らせる制度がないという問題もあります。

——自分が飲んでいる薬を一元的に管理することが必要なのですね。

その仕組みの一つが「お薬手帳」です。いつ、どこで、どんなお薬を処方

してもらったかを1冊の手帳にまとめて記録しておくことで、複数の医療機関を受診したときや処方箋薬局で薬剤を購入するときにそれを見れば、薬の重複や良くない飲み合わせを未然に防ぐことができます。今は多くの調剤薬局で「お薬手帳」の作成をおすすめしていますし、最近ではスマートフォンアプリで管理する「電子お薬手帳」もありますね。

■ ■ ■ かかりつけ薬局には市販薬の情報も伝える

ポリファーマシーを防止するには「お薬手帳」と合わせて、ふだんから何でも相談できる「かかりつけ薬局」をつくっておくことも大切です。顔なじみの薬剤師がいる「かかりつけ薬局」を一つ決めておくと、個々のお薬の飲み方や注意点について詳しい説明を受けられることはもちろん、薬を変えたときや新たに薬を使い始めたときに「いつもと様子が違うけど大丈夫？」と気づいてもらえたり、お薬手帳の内容をチェックして、薬の重複や相互作用の心配があれば、薬局から病院や医師に問い合わせてもらえたりもします。

——かかりつけ薬局はどうやって探せばいいでしょう？

既に顔見知りの薬剤師や行きつけの薬局がある場合は、「かかりつけ薬局になってもらえますか？」とまず訊ねてみてください。特にない場合は自宅の近くとか、よく行く病院の前など自分の行きやすいところを一つ決めると良いでしょう。厚労省では数年前から「かかりつけ薬剤師・薬局」制度を推進しており、この制度が定めた要件を満たす薬局では「かかりつけ薬局をやっています」という掲示を出している店舗もよく見かけますよ。

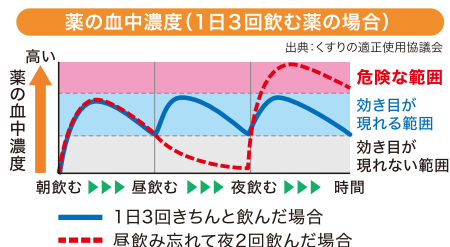
かかりつけ薬局を活用するときの一つ注意して欲しいのは、処方箋薬だけでなく「ふだん飲んでいる市販薬（OTC医薬品）やサプリメントなどに関する情報も必ず伝える」こと。ごく一般的な市販薬でも副作用はありますし、他の薬剤と併用すると危険なケースもあります。かかりつけ薬局に相談するときは、今飲んでいる市販薬やサプリメントも持参して見てもらうことをおすすめします。これは医師の診断を受けて薬を処方してもらったときも同様です。

——ありがとうございました。

【お薬の基礎知識 Q&A】

Q. 薬を飲み忘れたときはどうしたらいい？

A. 薬の飲み忘れに気づいたらその時点で飲むようにしましょう。ただし気づいたのが次の服用時に近い場合は、次のタイミングで飲んでください。まとめて2回分飲んではいけません。からだに吸収された薬が全身に運ばれ、目的の場所で効果を発揮するには、薬の血中濃度が一定範囲内にある必要があります。薬というのは決められた量を、決められたタイミングで飲まなければ効果が得られない、と考えてください。



Q. 食事を抜いたときの服用の仕方は？

A. 「食後」に服用と指定されている薬の場合、食事をとらずに飲むと胃の粘膜が荒れたり、薬が正しく吸収されず期待できる効果が得られないことがあります。忙しくて1食抜いたようなときは口にしやすいお菓子などを少量でも摂取してから服用することができる薬もありますが、薬の種類によって対応が異なります。食事を抜いたときの対処法は事前に薬剤師に確認をしておきましょう。

Q. ジェネリック医薬品は大丈夫？

A. ジェネリック医薬品は新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に発売されるもので、新薬と同じ有効成分・品質・効き目・安全性が国から認められた薬です。安心して使ってください。新薬に比べると開発費が抑えられるので低価格で購入できることが特徴です。ジェネリック医薬品が広く使われることで国全体の医療費も抑えることができるため、国も使用を推進しています。

Q. 薬は必ず水で飲まないとならない？

A. 基本的には飲み薬は「水で飲む」ことを前提に設計されており、水なしで飲むと薬が十分に溶けず効果が発揮できないことがあります。面倒なので牛乳やコーヒーで飲むというもおすすめできません。抗生物質などは牛乳に含まれるカルシウムと反応して吸収しにくくなります。またコーヒーに含まれるカフェインは気分を落ち着かせる薬の効果を薄めることがあります。

Q. 薬の効果に影響する食べ物や飲み物は？

A. 薬と相性の良くない食べ物の代表は「グレープフルーツ」です。グレープフルーツに含まれる成分が薬を代謝する酵素の働きを弱めてしまうので、薬によっては薬効が強くなりすぎる恐れがあります。この作用は食べてから3、4日は続くので注意が必要です。なお同じ柑橘系でもオレンジやミカンは食べても大丈夫です。このほか納豆は血をサラサラにするワーファリンという薬の効果を弱める作用があるためワーファリン服用者には禁物とされています。

取材協力/大阪医科薬科大学病院 薬剤部

近隣の病院や薬局と連携し、「ポリファーマシー」についての理解を促進するための広報活動・研修会等を施設として積極的に取り組む。また、地域の学校薬剤師活動として、薬物乱用防止、セルフメディケーション、薬の適正使用の講義等も実施されています。



主任の高橋智恵子さん(右)と福谷匡紘さん

病院ホームページ <https://hospital.ompu.ac.jp>