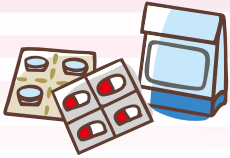


## 今月のテーマ



# 高齢者と薬



歳をとってくると高齢者ならではの体の変化などにより、薬の効き目などさまざまな影響がでてくる場合があります。今回は高齢者と薬についてお話しします。

## 多くの薬を飲んでいる



若い頃と比べると、何種類もの薬を飲むことが多くなっていませんか？

薬と薬の飲み合わせ(相互作用)に注意が必要になります。

2種類以上の薬を服用したときに、ひとつひとつでは見られなかった作用が現れたり、それぞれの薬の作用が強くなりすぎたり、反対に薬の作用が弱くなったりすることがあります。

**例** ニューキノロン系抗菌剤とマグネシウムなどの金属イオンを含む製剤

↓  
抗菌剤の吸収が低下します

薬と食品の相互作用もあります。

**例** カルシウム拮抗薬(高血圧の薬)とグレープフルーツジュース

↓  
薬が効きすぎる場合があります

また、大衆薬、漢方薬、栄養剤、健康食品も相互作用を起こすことがありますので、医療機関にかかるときや、一般用医薬品(OTC)や健康食品を購入するときは医師や薬剤師に伝えるようにしましょう。

## 加齢による体の変化



加齢により、薬の代謝を行う肝臓や排泄を行う腎臓の機能低下、体の水分量が減って脂肪の量が多くなるため、薬が脂肪に溶け込む量が増えて体内に溜まりやすくなり、薬の効き目が強くなりすぎたり、長く続いたり、副作用が現れたりすることがあります。「病気のせいだ」「歳をとったからしかたない」と思わずに、体調変化があったときは医師や薬剤師に相談しましょう。

## 薬飲みにくくないですか？



食べ物や飲み物を飲み込む働き（嚥下機能）が衰えてきて、お薬も上手に飲み込むことが難しくなってきます。

### お薬を上手に飲み込むコツは？

- ❖ 服用前に口の中を湿らせる
- ❖ 多めの水または白湯で飲む
- ❖ 1錠ずつ飲む
- ❖ 飲み込む時はうなづくようにあごをひく
- ❖ とろみをつける添加剤や薬を飲むためのゼリーが市販されているので、薬を混ぜて服用する



## 薬とうまくつきあうために



### お薬手帳を活用しましょう

自分の飲んでいる薬について知っておきましょう。

### お薬の整理をしましょう

飲み忘れたり、余った薬がある場合は、薬局に相談してください。医師に相談して、適切な数量に調整することもできます。

### かかりつけ薬局を1カ所決めておく

薬の重複や飲み合わせが、より適切に確認でき、お薬の相談に応じることもできます。

かかりつけ薬剤師を決めておくのもおすすめです。

※かかりつけ薬剤師とは、病院でいう主治医のようなものです。かかりつけ薬局であなたが指名した薬剤師が担当となり、自分の薬や体のことを一元的かつ継続的に管理しますので、薬のチェックや健康管理まで含めた相談をすることもできます。

**お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、  
お気軽にお尋ねください。**

担当 みやこ薬局 本店

## \*\*\*\*\* みやこ薬局 \*\*\*\*\*

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店

<http://www.miyako-ph.co.jp>