



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

高齢者と薬

高齢になるにしたがって身体の組織や臓器の変化、ホルモンの分泌機能が低下してくるため、投与された薬を肝臓で分解する能力や腎臓から排泄する能力が低下し、その結果、血液中の薬が減りにくくなると薬が強く効きすぎて副作用が現れることがあります。また、高齢になると一人ですぐの病気をもちて複数の診療科の薬を飲むことが多くなります。そこで薬を飲む時、どんなことに注意すれば良いかをご紹介します。

副作用を防ぎ薬を安全に使うためには、定められた量や回数を守ることが大切です。薬は血液中に一定量あるときに効き目を現しますので多くても少ななくてもいけないのです。1日3回とあるのは3回飲んで1日分ということ2回しか飲まない場合は1日分ではありません。飲む量

を半分にするれば効き目が半分でゆるやかになり、倍飲めば効き目も倍で早く効くということもあります。薬の量を自分の判断で増やしたり減したりしないで量をきちんと守ることが大切です。

飲むのを忘れた時はまとめて2回分飲まないようにしてください。例えば、糖尿病の薬の場合では低血糖をおこして危険です。飲み忘れに気づいたら、自分で判断せず薬剤師に相談してください。又、飲み忘れを防ぐため薬を飲む時間ごとに1つの袋にまとめてお渡しすることもありますので、薬剤師に相談してください。飲み方としては、薬の効果を十分に発揮させるために内服薬はコップ1杯の水がお湯と一緒に服用してください。

また、加齢とともに複数の病気にかかっていることが多く、何種類もの薬を飲んでいいため薬と薬の相互作用がおきる可能性も高くなります。これらの副作用、相互作用

を防ぐには「お薬手帳」を活用することが大切です。「お薬手帳」には患者さまの体質、使っている薬の種類と量などを記録して、薬の飲みあわせや同じ薬の重複などがないかを薬剤師がチェックしています。

その他、薬によっては食べ物や飲み物にも注意が必要です。薬が効きにくくなる例として血栓を防ぐ薬と納豆、抗菌剤と牛乳、効きすぎる例としては、高血圧等の薬のカルシウム拮抗剤とグレープフルーツジュースなどがあります。

もうひとつ大切なことは、病院で医師が処方した薬は患者さまあなただけの薬であるということです。お一人一人を診察してそれぞれ症状、体質、年齢などを考えて処方されていますので、症状が似ているからといって絶対に他人にあげないでください。また以前にもらった薬の飲み残しを飲むのも避けてください。同じ人でもその時と同じとは限らないからです。