

薬をきちんと飲めていますか？



～岡山県薬剤師会津山支部～

皆さん、薬をきちんと飲めていますか？

特に、高齢者の場合は複数の疾患にかかり、複数の病院、診療科で薬をもらうことにより、使用される薬の種類や量が多くなりがちです。

多くの薬があると薬の管理が複雑になるため、飲み忘れが増えるのは当然のことです。

今回は、飲み忘れを防止するために必要な対策を3つ紹介します。

対策1 飲んでいる薬を理解する



まず、家にある薬を整理しましょう。

今飲んでいる薬、昔飲んでいたが今は飲んでいない薬、これらを取捨選択しましょう。

現在、飲まないといけない薬を整理できたら、次に、飲み忘れる薬について確認しましょう。

薬を飲み忘れたり、飲めない理由は色々あると思いますが、この薬を医師が出している理由を少し考えてみましょう。

あなたは、ご自身の病気について、その薬がどんな効果があるかを理解していますか？

例えば、血圧、糖尿の慢性疾患で薬を飲まないといけない場合

「なぜ血圧の治療をしないといけないのか？」「なぜ血糖値が高いといけないのか？」

という質問にすぐに答えられる方は、薬は飲まないといけないと理解している方でしょう。

病気に対する理解を深め、積極的に治療方針に参加し、その決定に従って治療を受けることを「アドヒアランス」といいます。

アドヒアランスとは、つまり病気にきちんと向き合うことにより、薬の必要性を理解することです。アドヒアランス向上は飲み忘れ防止の一番の方法です。

対策2 薬の管理をしてもらう

飲んでいる薬の必要性を理解し、それでも飲み忘れに困っているなら、周囲の方を巻き込んでみるのはどうでしょうか？

例えば、ご家族や友人、ご近所、職場の方に薬の服用の確認などを協力してもらうことや、ケアマネージャーや訪問介護のヘルパーなどに協力してもらうなど…。

「今朝の薬飲んだ？」といったちょっとした声掛け、見守り、注意を継続してもらうことは、飲み忘れ防止には非常に有効です。

いやいやそんなことはできない、という遠慮深いあなた。

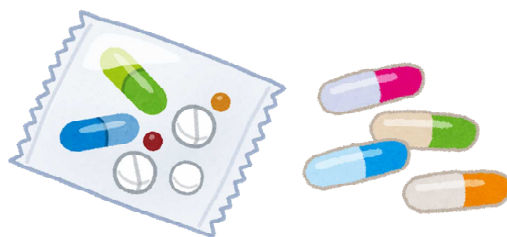
そういう場合は、薬をもらっている薬剤師に聞いてみてください。

薬を自分で管理しやすくする方法は、色々あるんです。

薬剤師は日々、薬の飲み忘れがないように考えています。

服薬に対する物理的・心理的な負担を軽減させ、服薬の行為そのものをより少なく簡単にすることで、飲み忘れは格段に減らすことができます。

例えば、薬を服用時点ごとに分包する方法や、「お薬カレンダー」など視覚での確認がしやすくする方法、「服薬管理アプリ」のようなツールなど、あなたに沿った提案ができます。



対策3 薬を減らしてもらう

それでも飲み忘れるなら、今飲んでいる薬を減らすことも必要かもしれません。

例えば、効果が重なっている薬や、似たような薬を飲んでいるかもしれません。

そのためには、飲んでいる薬全体を把握しなければなりません。

薬全体を把握するには、お薬手帳で薬をもらっている各薬局に薬をチェックしてもらう方法もありますし、薬局を一つにまとめる、つまり「かかりつけ薬局」を決める方法もあります。

かかりつけ薬局なら、飲んでいる薬全体を検討して、各処方医に処方箋の簡素化を提案できます。

また、重複している薬や不必要な薬の中止を提案するだけでなく、治療自体は変えずに

薬を減らす方法もあります。

例えば、薬の成分は減らさず、2~3種類の薬を1つにまとめた配合剤へ切り替えることや、1日1回、週1回、月1回など、効果が続く薬を提案することで、種類や飲む回数を減らすこともできます。

おわりに

いかがでしたでしょうか？

私たち薬剤師は、対策の1~3を日々念頭に置いて、薬をお渡ししています。

薬を飲み忘れて困っているなら、悩んでなくて目の前の薬剤師に話しかけてみてください。

きっとあなたのお手伝いができると思いますよ。



お問い合わせ先：津山市健康増進課 TEL 0868-32-2069