

高齢者の薬の飲み方や服薬管理

～岡山県薬剤師会津山支部～

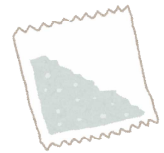


人は加齢によって体に変化していきます。お薬に関することでは、体の水分量が低下したり、お薬を処理する臓器である、肝臓、腎臓の機能が低下していきます。また、認知機能も低下していきます。

今回は加齢に伴う体の変化とお薬との関係について説明します。

嚥下機能、口腔環境

加齢により、飲み込む力（嚥下機能）が低下したり、唾液の分泌量も低下していきます。そのため、お薬が口の中に残ったり、喉に引っかかったりすることがあります。そのような時は下記の方法を試してみてください。



- 飲み込みやすい姿勢でお薬を服用する。
：上を向いた姿勢だと誤嚥しやすくなるため、顎を引いて少しうつむいた姿勢で服用する。
- 大きな錠剤は分割、粉碎、剤型変更してもらおう。
：薬剤師に相談すれば、大きくて服用しづらい錠剤も 1/2 錠、1/4 錠に割ってもらうことができます。ただ、お薬を割ることによって、効果や副作用の発現に影響することもあるので注意してください。また、錠剤を粉碎し、粉薬にすることもできます。さらに、同じお薬でも製薬会社が違えば粉薬や口の中で溶ける製剤（口腔内崩壊錠）へ変更することもできます。
- 服薬補助ゼリーやオブラートを使う。
：服薬補助ゼリーやオブラートに包むことによって、のど越しが良くなります。それによって、お薬を楽に服用できることもあります。

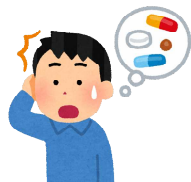


肝機能、腎機能

お薬は肝臓、腎臓で分解、排泄されることによって、効果を失います。加齢に伴い、肝機能、腎機能が低下すると、この分解、排泄機能も低下していきます。そのため、お薬が体の中に長くとどまってしまいます。その結果、お薬の効果が長く続いたり、効果が強く発現したり、副作用が発現したりと様々な影響がでます。そのため、医師は血液検査を行い肝機能、腎機能をチェックし、その人に合ったお薬の量を決めています。薬剤師にも血

液検査の結果を見せていただければ、お薬の量を確認することは可能です。是非、薬剤師に相談してみてください。

また、加齢により多くの病気に罹ると、お薬の数が増えていきます。お薬によっても肝機能、腎機能が低下することがあるため、多剤併用（ポリファーマシー）には注意が必要です。



認知機能

認知症と診断されていない人でも、「あれ？朝の薬飲んだかな？」って思ったことありませんか？お薬は少なく服用しても、多く服用してもいけません。そんな、飲み忘れ、飲み間違いを減らすための方法があります。

➤ 服用回数を減らす

：お薬を1日3回以上服用する人より、1日1～2回服用する人の方が飲み忘れ、飲み間違いが少ないようです。医師、薬剤師に相談し、お薬を減らすことや、同じ効果のお薬でも1日1回で済むお薬に変更することもできます。



➤ 一包化してもらう

：お薬の数が多く、いつ、どのお薬を飲んだらいいか分かりにくい時や、手先が悪く、お薬を取り出せない時などは一包化してもらうことが効果的です。

薬局によっては一包化の袋に服用日を印字してくれます。そのため、飲み忘れや飲み間違いに気付きやすくなります。

➤ 服薬カレンダー、薬箱を使う

：今では100円ショップでも売られています。これらに服用日を入れてもらった一包化のお薬をセットしておくことで、患者本人も介護者も飲み忘れ、飲み間違いに気付きやすくなります。



最後に

人は加齢とともに色々な機能が低下していきます。今までできていたことができなくなることもあると思います。それでも様々な道具を使い、工夫をし、時には人の手を借りたとしても、自分らしく、健康な生活を送っていただきたいと思います。

そよかぜ薬局 富永 真志

お問い合わせ先：岡山県津山市こども保健部健康増進課

TEL 0868-32-2069