



### 『いま飲んでいる薬は何種類ありますか？』

#### ポリファーマシーとは？

ポリファーマシーというのは、たくさんのお薬を使用しているために、副作用など体に悪い影響を及ぼしている状態のことです。慢性疾患を持っている患者さんは、複数の異なる専門の医師からお薬を処方されることが少なくありません。もちろん必要があって処方されるわけですが、それぞれの医師が、どのようなお薬をどのような医師が処方しているかに気が付かない場合もあります。そのような場合にはよく似た作用の薬がダブって処方されていたり、飲み合わせてはいけない薬が処方されていたりして、副作用や相互作用が発生する可能性があります。ポリファーマシーは、高齢者の患者さんに特に顕著です。

典型的な例を下記に示します。

- 高血圧に対して血圧を下げるお薬が処方されている
- 最近軽い脳梗塞を起こして「血液をサラサラにするお薬」を処方された
- 食後に胸焼けがするので「胃酸を少なくするお薬」が出された
- 腰痛に対して「痛み止め」と「胃薬」を処方された
- 寝つきが悪いので「睡眠薬」を頓服でもらっている
- 春になると花粉症がひどくて、飲み薬をもらう



#### 患者さんに知っておいていただきたいこと

効果のある薬は必ず副作用があります。服用する薬が多くなればなるほど薬の副作用が起こる可能性は当然高くなります。複数の薬を服用していると、それぞれの薬の副作用だけではなく、お薬同士の相互作用が起こるリスクも高くなります。

また、お薬の種類が多く、しかも飲み方がいろいろ（食前であったり、食後であったり、1日3回であったり、2回であったり）であると、飲み間違いも増えてきます。

また、『多数の薬剤を服用している人の薬の数を減らしましょう。』という運動を現在厚生労働省の肝煎りで全国展開されているのですが、薬を減らせない理由がいろいろ挙げられている中で、約 1/3 が、「患者さんがお薬を止めたがらない」のがその理由であるということが報告されています。

そこで、第一には**お薬はできるだけ少ないに越したことはない**ということを知っておいていただきたいと思います。

## ポリファーマシーの対策

その他に対策としては以下のようなことが挙げられます。



### 1. お薬をできるだけ1か所の薬局でもらう

こうすることによって、よく似た作用の薬が2種類以上でていたり、飲み合わせてはいけない薬が出されていたりしても薬剤師さんが気づいてくれます。

### 2. お薬手帳は1冊にまとめる

お薬手帳を持っていない人がおられますが、特に複数のお薬を服用している人は必ずお薬手帳を持ってください。そして、お薬手帳は必ず1冊にまとめ、飲んでいる薬の全体が把握できるようにしておきましょう。

### 3. 一包化して飲みやすくする

朝食後4種類、昼食後2種類、夕食後3種類のお薬を服用するような場合それぞれ一袋にまとめて飲むようにすることが可能です。このことについては、かかりつけ医師か薬剤師に相談してみてください。

### 4. お薬が変わったり追加となったりした時に異変を感じたら遠慮せずに相談を

薬物の副作用や相互作用に最初に気づくのは患者さんです。お薬が変わったり追加となったりした時に異変を感じたら遠慮せずにかかりつけ医師か薬剤師に相談してみてください。

皮膚に発疹が出たりすると分かりやすいですが、薬物の副作用や相互作用で肝臓や腎臓の機能に障害が生じたりすることがあります。そのような時には食欲が無くなったり、倦怠感がでてきたり、尿の色が変わったり、脚や顔にむくみが出たりします。そのような時には遠慮しないで、かかりつけ医師に「お薬の副作用の可能性はないでしょうか？」と尋ねてください。



## 【まとめ-予防の仕方-】

原因不明の症状の時は、5-6種類以上の薬を服用中であれば『まず中止できる可能性のある薬を探せ!』というのは医師の常識となってきています。

お薬を飲むよりは、運動をして、バランスの良い食事をして、タバコは止めて、飲酒は週の内2日は飲まない日（休肝日）を作ることが大切です。

以下、今回のまとめです。

- ポリファーマシーについて知ってください
- おくすり手帳を必ず持ちましょう
- 飲み方が複雑な場合はかかりつけ医師か薬剤師に相談してください
- 体調に異変を感じたら、薬の種類が多い場合は薬が原因かもしれません
- いつでも相談できるかかりつけ医師、かかりつけ薬局（薬剤師）を持ちましょう

