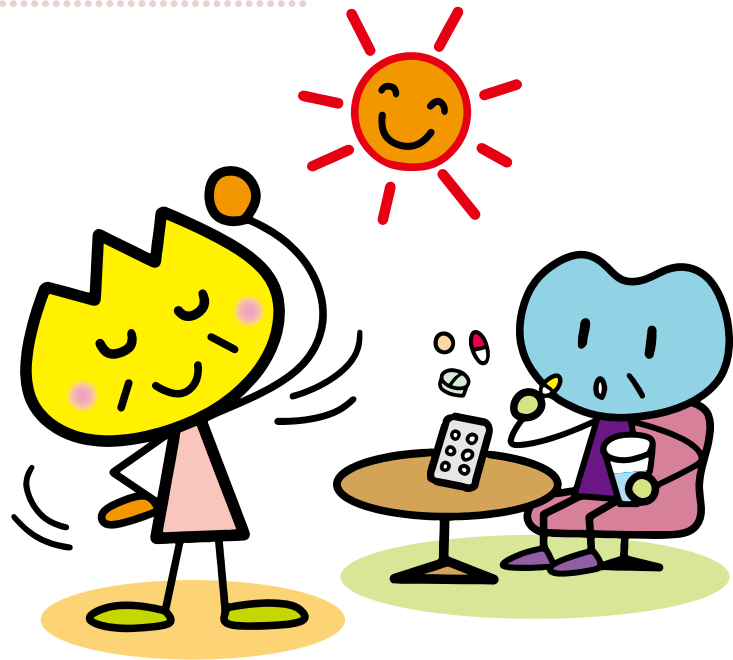


おくすりとの上手な付き合い方

お薬に頼らず、健康的に生き生きとした生活を送ることは、誰もが望むことですね。お薬は病気の治療、予防のために大切なものですが、不適切な飲み方や、さまざまなお薬を大量に長期間服用することによって、かえって健康を遠ざけてしまったりもありません。今回は、お薬との上手な付き合い方や、お薬に頼らない健康について考えていきたいと思います。



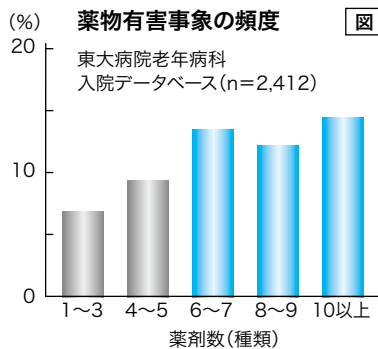
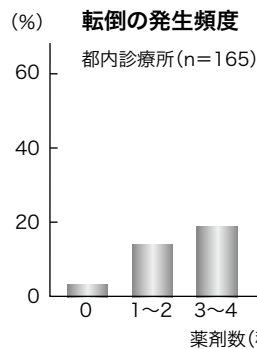
ポリファーマシーって知っていますか？

ポリファーマシーとは、「Poly(多くの)」「Pharmacy(調剤)」の造語です。ただ、ポリファーマシーは単にお薬の種類が多いことが問題ではありません。不適切・不必要な処方や効き目が同じお薬の重複、お薬の飲み間違いや、副作用の発生、残薬の発生につながる問題のことをいいます。

患者さまの病気の状態や生活環境は人それぞれであるため、薬の数が多くこと自体は問題ではありませんが、そのために副作用が起こりやすくなったり、薬の管理がしにくくなったり、薬が飲めなくなったりなど、有害事象を起こすことがあります(グラフ図1参照)。

健康でいることが社会貢献、健康寿命を伸ばしましょう！

医療費削減はかねてより叫ばれています。2020年度の医療費は、42兆2000億円。2000年度の30



(Kojima T. et al: Geriatr Gerontol Int 2012;12:761-2より引用)

(Kojima T. et al: Geriatr Gerontol Int 2012;12:425-30より引用)

兆1000億円と比べると1.4倍にも増加しています。

また、介護給付費は、介護保険制度がスタートした2000年度には3兆6000億円でしたが、2018年度には10兆4000億円と2・

8倍にも膨れ上がっています。

「健康寿命」という言葉を聞いたことはありますか？健康寿命とは、介護など他人に頼らずに自立して生活できる「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされています。よって、平均寿命と健康寿命の差は「健康に生活できない期間」といえます。2016年において平均寿命と健康寿命の差は、男性8・84年、女性12・35年でした。言い換えると、男性ではおよそ9年間、女性では12年間、介護などの何らかの援助が必要であるということとです。

現在、いかに健康寿命を伸ばすかに関心が高まっています。健康でアクティブに過ごすことは、医療費や介護給付費の削減だけではなく、熟練の働き手が増加することにもつながります。つまり、健康で生き生きと生活すること自体が社会貢献となるのです。

お薬に頼らない健康

体に不調がある時「お薬を服用する」ということも健康を取り戻す方法ですが、それ以外にもできること

があるかもしれません。

例えば：

- 眠れない、何度も目が覚める→朝日を浴びる。日中体を動かす。就寝の1時間くらい前から照明を暗くする、テレビを消す、携帯電話の画面を見ない。アロマの香りでもリラックスする。
- 血圧が高め→減塩する。減量する。肩こり解消のストレッチをする。
- 睡眠不足を解消する。

• 夜中のトイレの回数が多い→寝る前の飲水を控える。むくみ解消のために歩く、ふくらはぎのマッサージをする、足を高くする。寝室の温度を高くする。減塩する。

お薬を服用されている方でも、その基盤となる食事療法や運動療法などの生活習慣の改善は大切なことです。日々の生活習慣で、病気になるにくい体、不調があってもすぐに健康に戻れる体、病気の状態でも健康に近づける体を目指したいですね。

お薬の減量・中止は医師や薬剤師と相談しながら

どうしてもお薬を服用しなければ

ならない時は、なるべく少量・短期間で済むようにしたいものですが、自己判断による急な減量・中止やお薬を飲んだり飲まなかったりすることが、逆に病気を悪化させてしまう場合もあります。お薬を減らしたい時は、まず医師に相談しましょう。そのために、自分のことをよく分かってくれていて、相談しやすい「かかりつけ医」をもつことは大切です。

「かかりつけ薬局」は、お薬を減らしたい時は、まず医師に相談しましょう。そのために、自分のことをよく分かってくれていて、相談しやすい「かかりつけ薬局」をもつことは大切です。

また、医師に上手に状況を説明できない、複数の病院にかかっている医師に相談したらいいのかわからない…、ということがあれば、「かかりつけ薬局」をぜひ活用してください。

(池田薬局広面店 櫻庭 淑恵)

くすりの「安全な服用」 まずは、お薬手帳の 提示から！



お薬手帳

処方せんの有効期限は
処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail info@akiyaku.or.jp http://www.akiyaku.or.jp