

(高齢者が気を付けたい)

# 薬との付き合い方

高齢になると処方される薬が増え、副作用が起こりやすくなるので注意が必要です。

めざせ!健康寿命日本一!

奈良  
養生訓

vol.  
99



日常生活の中で取り組める健康情報を発信します

## 薬が増えると副作用が起こりやすくなります

- 高齢者では、処方される薬が**6つ以上**になると、副作用を起こす人が増えることがわかっています。
- 高齢者に多い副作用は、**ふらつき・転倒、物忘れ**です。その他にも、うつ、せん妄(頭が混乱したり、ボーっとしたりする症状)、食欲低下、便秘、排尿障害などが起こりやすくなります。



## 薬との付き合い方

### 自己判断で薬の使用を中断しない

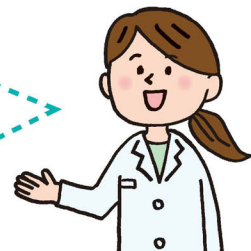
「多すぎる薬は減らす」ことが大事ですが、「薬を使わなくていい」ということではありません。**絶対に自己判断による中断はやめてください。**

### 使っている薬は必ず伝えましょう

複数の医療機関にかかっている場合は、薬が重複したり増え過ぎないように、医師・歯科医師・薬剤師に使っている薬(サプリメントなどの市販薬も含めて)を正確に伝えましょう。**お薬手帳は1冊にまとめて、自分の病気と薬をすべて把握してもらいましょう。**



医療機関や薬局にかかるときは、  
保険証、診察券と一緒に  
**お薬手帳**  
もお忘れなく!!



お薬手帳は、あなたと医師・歯科医師・薬剤師をつなぎます