

高齢者が気を付けたい

薬との付き合い方



めざせ！健康寿命日本一！

奈良
養生訓

vol. 121



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。



薬とよく付き合うための5カ条

その1 若い頃と同じだと思わない

高齢になると、肝臓や腎臓の機能が低下し、薬の代謝や排泄に時間がかかるようになり、薬が効きすぎてしまうことがあります。

その2 副作用に注意する

睡眠薬や抗不安薬の副作用として、ふらつき、転倒が起こることがあります。特に、ベンゾジアゼピン系の薬では、ふらつき、転倒に加え、認知機能の低下がみられることがあります。

その3 薬は優先順位を考えて最小限に

かかりつけの医師に、薬の量と種類について相談してみましょう。医師は、薬の優先順位を考えるとともに、副作用を避け、薬の量と種類を調整します。

その4 自己判断で薬の使用を中断しない

「多すぎる薬を減らす」ことは大事ですが、自己判断による中断は絶対に避けましょう。

その5 使っている薬は必ず伝えましょう

かかりつけ薬局や、かかりつけ医をもち、お薬手帳は1冊にまとめましょう。自分の病気と薬をきちんと把握してもらうことができます。

お薬手帳は、
あなたと
医師・薬剤師を
つなぎます



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!!

