

高齢者とお薬 ～上手な付き合い方～

加齢による変化とお薬の関係



高齢になると複数の病気を抱え、薬の種類や数が多くなる傾向にあります。薬の作用が互いに影響し合い効き目に変化したり、思わぬ症状を引き起こすことがあります。また、加齢に伴い体の水分量や、薬を処理する臓器(肝臓・腎臓)の機能が低下し、薬の成分が長く体にとどまり、副作用が起こりやすくなります。

..... こんなことに困っていませんか？



薬を飲み忘れる

錠剤をシートから取り出しにくい
飲み込みにくい・薬の介助に時間がかかる



古い薬がたまっている
整理ができない



何に効く薬かわからない
薬の副作用が不安

.....
こんな時は、
.....



かかりつけ薬局・薬剤師に相談しましょう



「かかりつけ薬局」は病院の薬だけでなく、市販薬や健康食品の取り扱い・健康や介護関係の相談など包括的にサポートしてくれる薬局です。薬をもらう薬局を1つにすることで、そこが「かかりつけ薬局」になります。また、いつも決まった薬剤師があなたの薬や体調について対応する「かかりつけ薬剤師」の制度もあります。まずは、かかりつけ薬局でご相談ください。

お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳は「あなたのお薬についての情報」を記録するものです。必ず受診時に持参しましょう。急な入院等に備え、保管場所を家族や身近な方と共有しておきましょう。

- 体に合わない薬を避けるために、これまでにかかった病気・治療中の病気・アレルギー等を記入しましょう。
- 薬の重複や、良くない飲み合わせを防ぐためにお薬手帳は1冊にまとめましょう。薬の内容が同じでも、毎回新しいシールを貼りましょう。



裏面につづく →

薬を飲む正しいタイミング

- 食 前 : 食事の30分前
- 食直前 : 食事の5分前
- 食直後 : 食事の後、5 分以内
- 食 後 : 食事の後、30分以内
- 食 間 : 食事と食事の間(食事の2時間～2時間半後)
- ねる前 : 寝る 30 分前

眠剤はふらつき転倒のおそれがあるため、トイレを済ませた後に服用し速やかに布団に入りましょう。

薬を飲み忘れた時や、体調不良等で食事がとれなかった場合どうするか、主治医や薬剤師に確認しておきましょう。



薬の管理の工夫

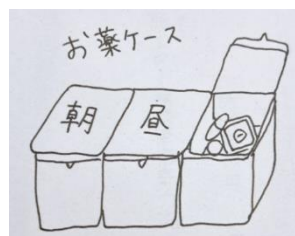
●薬の一包化



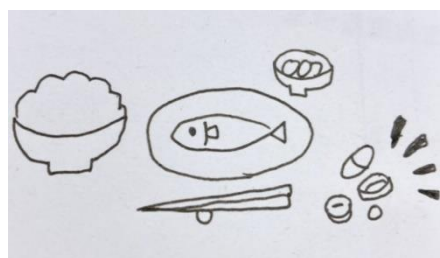
同じタイミングで飲む薬が複数ある場合、薬を1袋にまとめることで薬の管理がしやすくなります。薬の数が多い方や、飲み忘れが多い方はかかりつけ薬局で相談しましょう。

●おくすりカレンダーやお薬ケースで整理

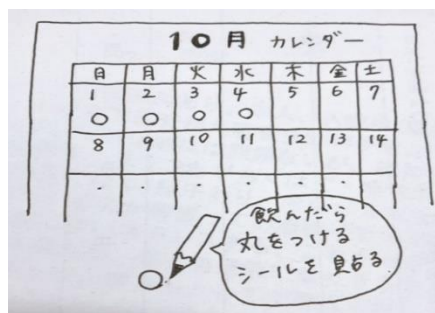
●1週間分の薬を朝・昼・夕に色分けした袋に入れ、週末には残りが0になるようにする



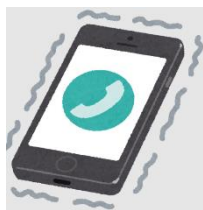
●食卓に食後の薬を用意しておく



●飲んだらカレンダーに○をつける



●飲み忘れ防止のアラームを設定する



●家族に連絡してもらう



その他の薬の管理やサービスについてなど気軽にご相談くださいね。

