

**多くの薬を服用することにより
副作用などの有害事象を起こすことを**

「ポリファーマシー」といいます

一生涯のパートナー

第一生命

 Dai-ichi Life Group

『ポリファーマシー』の危険性について

■ポリファーマシーの問題点

たくさんの薬をのむことで、

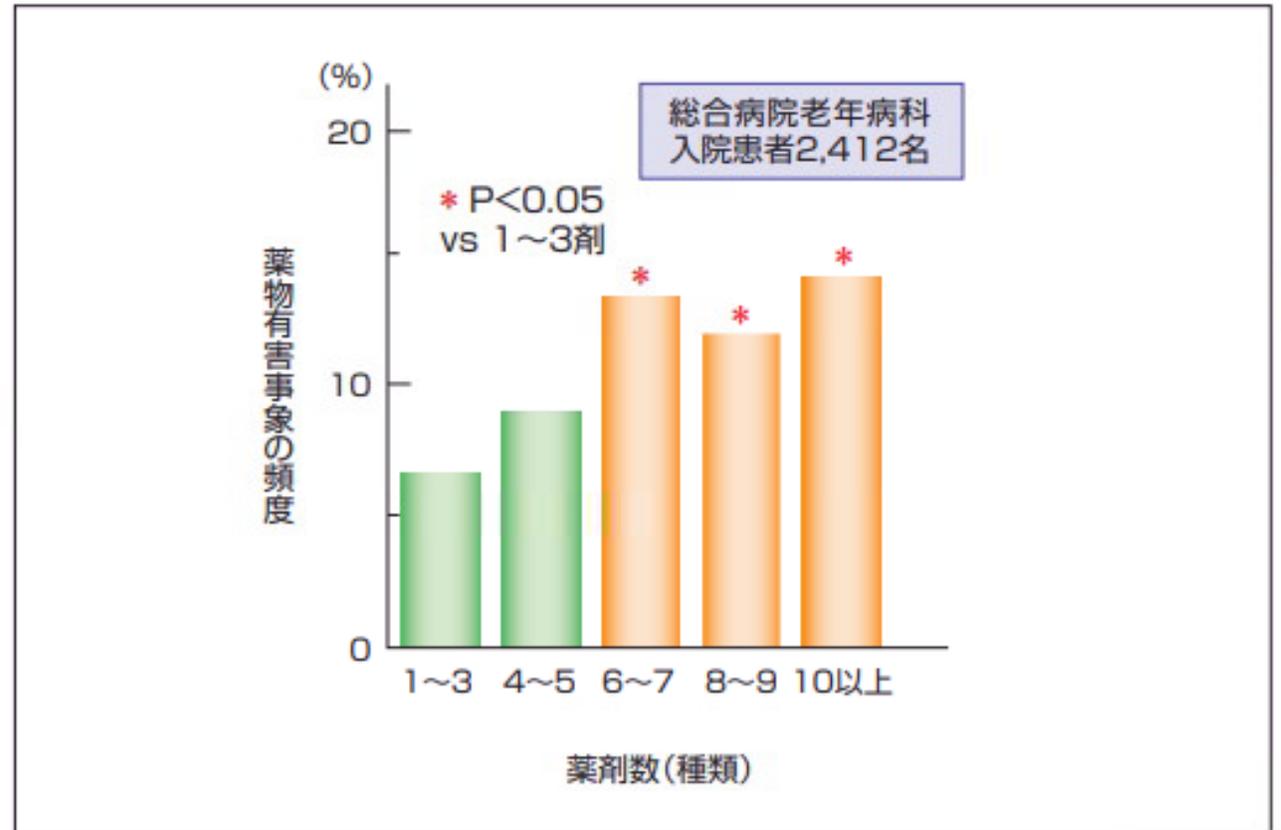
薬の相互作用によって体に悪影響が出たり、きちんと管理できなくなったりする場合があります。

6剤以上の薬を飲む場合に有害事象の頻度が増加するといわれています。

多剤服用のなかでもとくに害がある状態のことを『ポリファーマシー』と呼び、注意を呼び掛けています。

ただし、現在服用されている何種類かのお薬について、適切に使われていて、求められた効果がきちんと出ているのであれば、とくに問題はありません。

図1 服用薬剤数と薬物有害事象の頻度



(高齢者の安全な薬物療法ガイドライン2015 (日本老年医学会) より改変引用)

薬が増えてしまう原因は？

ポリファーマシーには複数の要因があり、解決や予防ができることがあります。

(1) 病気の治療のため、やむを得ず

病気の中には、どうしてもさまざまな効果の薬を併用しなければならない場合があります。医療用の薬は、基本的に1種類に1成分しか入っていません。一般薬のほとんどは、さまざまな効果の成分が配合されています。

(2) さまざまな病気を抱えている

あなたが抱えている病気が1つとは限りません。例えば、高血圧・脂質異常症・糖尿病…があるとすれば、これだけでも最低3種類の薬が必要です。胃潰瘍や心不全なども抱えていると、さらに増えます。

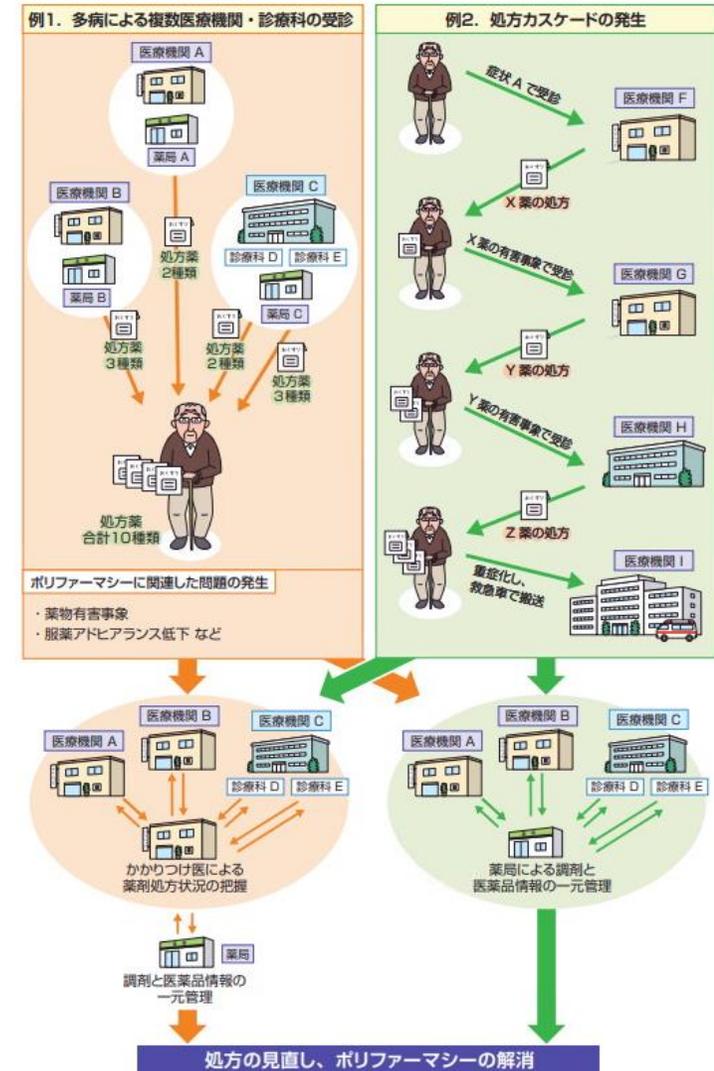
(3) 複数の医療機関にかかっている

複数の医療機関にかかることで、それぞれの医療機関で薬が処方されますよ。その場合、気付かずに同じような薬や全く同じ薬を飲んでいる場合があります。

(4) きちんと服用できていない (飲み忘れや、飲み間違い、飲んでいない)

あなたが薬をきちんと服用していない場合、服用できていないことを医師に伝えないと、医師は「効果が無い」と受けとめ、薬を追加する場合があります。

図3 ポリファーマシーの形成と解消の過程



『ポリファーマシー』かもしれないと思ったら

■ 医師や薬剤師に相談をしましょう

- ・主治医とお薬の種類や数について、ご相談ください。
- ・かかりつけ薬局をもち薬剤師に相談しましょう。



いつも同じ薬局からお薬を受け取ることで、さまざまな薬局でもらっていたお薬（処方薬）を、管理してもらうことができます。

ポイント！

- ①服用しているくすりは、必ず全部伝えてください。くすり以外で毎日飲んでいる健康食品やサプリメントがある場合も伝えてください。
- ②副作用による症状を疑う場合には、いつ頃からどのような症状が出てきたのか、気になる症状について伝えてください。



■ 『ポリファーマシー』とならないために

- ①いつもの薬を飲んでいて、又は、特に薬が追加されたり、変わったりした後、何かいつもと体の調子が変わったことはありませんか。
例えば、おしっこが出にくい、ふらふらする、便秘になった、眠気が増えたなど。
- ②気になったことは、「いつ頃から」「どのような症状」かをすぐお薬手帳に書き留めてください。
ちょっとした気になることや不安なことも書き留めておきましょう。
- ③②のためにも**お薬手帳**はいつも携帯しましょう。薬で心配なことがあれば、医師や薬剤師に相談しましょう。
尋ねるのが苦手だったり、すぐに聞けなかったりした場合でも、便利なツールとなります。