

アドヒアランスの重要性

アドヒアランスとは、患者さんが積極的に治療方針の決定に参加し、その決定に従って治療を受けることを言います。

以前は、コンプライアンスとして患者さんに対して服薬をまもってもらうことを推進していましたが、それから一歩進めて、医療者と患者さんが相談して治療法を決めることにより、患者さん自ら治療に積極的に参加していくことで、治療成功をめざすことを指しています。

このアドヒアランスを良好に維持するためには、その治療法が患者さんにとって実行可能なのか、服薬を妨げる原因があるとすればそれは何か、そして、それを解決するためには何が必要なのかを医療者と患者さんがともに考え、相談の上決定していく必要があります。

アドヒアランスを向上させることにより、ポリファーマシーを防ぐことにもつながります。そもそも処方されている薬が妥当なのか考えることも、医療者とよくお話をし、検討していくことが出来ます。

※ポリファーマシーの記事はこちらをご参照ください。

→[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。](#)

コメント:リンクを貼ってください



脂質異常症の治療を中断してしまうと・・・

生活習慣病のひとつである脂質異常症は、継続して治療を受けることが大切で、重症化すると重大な合併症を引き起こすといわれています。

そのために早期のうちに発見し、適切な受診を続けることが重要です。治療を中断されている場合は、なるべく早く治療を再開しましょう。

【通院を継続しましょう】

定期的な通院を続けていただければ、おおむね変わりなく過ごすことができます。しかし、通院を中断し、そのままにしていると、重症化や合併症の発症につながります。また、脂質異常症は必ずしも生活習慣のみが原因で発症、悪化するものではないので、治療の継続がとても大切です。

【治療を中断してしまった場合の影響】

脂質異常症・高血圧・糖尿病などの生活習慣病は動脈硬化を引き起こし、長い時間をかけて、脳卒中や心筋梗塞の原因となります。

脂質異常症そのものが症状をひき起こすというよりは、脂質異常症から動脈硬化が促進されることで、いろいろな病気が起こりやすくなります。

【治療を中断してしまう理由は？】

「忙しいから」、「体調が良いから」、「必要性を感じなかったから」、「医療費が経済的に負担であるから」といった理由で受診中断する人が多いようです。

【治療を再開するときに注意することは？】

あなたが治療を中断してしまった原因はどこにありますか？その理由を主治医に伝え、下記のように治療を継続できるような工夫を相談していきましょう。

■仕事や家庭の事情で忙しく通院する時間がなかった方

➤ 通いやすい医療機関を見つけましょう

- ・職場に近い医療機関を選ぶ
- ・診察までの時間や待ち時間がわかりやすい(ウェブサイトで確認ができるなど)クリニックを選ぶ
- ・夜間や休日に外来を行っているクリニックを選ぶ

➤ 薬を長期間分処方してもらうことで通院回数を減らす方法もありますので、医師に相談をしてみましょう

※2022年4月より「リフィル処方箋」制度が始まりました。状態が安定したところでの医師の判断によりますが、一枚の処方箋で最大3回迄お薬を受け取ることが出来、通院のための費用が軽減されます ●但し、新薬(発売から1年未満の薬)、一部の向精神薬(睡眠薬、抗うつ薬、抗不安薬など)、劇薬(副作用が出やすい薬など)、湿布薬、など一部のお薬は対象外です

■体調も悪くなく、通院の必要性を感じなかった方

➤ 体調が悪いと感じなくても時間とともに合併症は徐々に進行します。脳卒中や心筋梗塞などの合併症を発症してしまい初めて治療の大切さに気付かれる方もいます 医療機関の受診を再開し、現在の体の状態を確認してください

■経済的な不安のある方

脂質異常症の合併症が起こると生活の質が大きく落ちてしまったり、更に治療に費用がかかることになります

- 安価な薬剤やジェネリック医薬品を利用できないか医師に相談しましょう
- 薬を長期間分処方してもらうことで通院回数を減らす方法もありますので、医師に相談をしてみましょう

※2022年4月より「リフィル処方箋」制度が始まりました。状態が安定したところでの医師の判断によりますが、一枚の処方箋で最大3回迄お薬を受け取ることが出来、通院のための費用が軽減されます ●但し、新薬(発売から1年未満の薬)、一部の向精神薬(睡眠薬、抗うつ薬、抗不安薬など)、劇薬(副作用が出やすい薬など)、湿布薬、など一部のお薬は対象外です

■薬が指示通り飲めなかった方

- 副作用がつかった場合は医師に伝えましょう
脂質異常症の薬は複数の種類があり、自分にあう薬を見つけることができます
- 飲み方が複雑だったり、決められた時間にきちんと飲めなかった場合も医師に伝えましょう

■脂質異常症を管理するために努力し続けて疲れ切ってしまった方

- 主治医や医療スタッフに、相談してみましょう（医療スタッフの多くは、患者さんのこころの状態を理解し、それに合わせたケアを行うことでより良い管理が可能になることを理解しています。あなたにとって何が問題になっているかを考え、主治医や医療スタッフに伝えましょう

【脂質異常症の治療の進め方】

治療の第一目的とされることが多いのは、LDL コレステロールを下げることです。

HDL コレステロールやトリグリセライドに関しては、LDL コレステロールの値を正常にすると、一緒に正常になることもあります。

LDL コレステロールの値を低下させることによって、さまざまな病気の発生率が低下することが示されています。

表：脂質異常症診断基準

LDL コレステロール	140mg/dL 以上	高 LDL コレステロール血症
	120～139mg/dL	境界域高 LDL コレステロール血症
HDL コレステロール	40mg/dL 未満	低 HDL コレステロール血症
トリグリセライド	150mg/dL 以上(空腹時採血*)	高トリグリセライド血症
	175mg/dL 以上(随時採血*)	
Non-HDL コレステロール	170mg/dL 以上	高 non-HDL コレステロール血症
	150～169mg/dL	境界域高 non-HDL コレステロール血症

*基本的に10時間以上の絶食を「空腹時」とする。ただし水やお茶などカロリーのない水分の摂取は可。
空腹時であることが確認できない場合を「随時」とする

脂質異常症は、合併症の有無や進行度に応じた治療が行われます。
治療により検査値が正常となった場合でも、重症化や合併症の予防のために定期的な通院や治療が生涯にわたって必要となります。

食事療法や運動療法は脂質異常症の重症化予防のためにも重要です。無理なく適度に続けてください。
薬物療法として、飲み薬による治療があります。薬の種類は一人ひとりの状態に応じて決められ、その開始時期や服用回数なども様々です。

いずれの治療の場合も、定期的な通院が必要となります。通院頻度は一般に1～2か月に1回程度ですが、状態が落ち着いている場合は3か月に1回程度の場合もあります。

脂質異常症の治療の中心は血液中のコレステロールや中性脂肪の濃度が上がらないようにすること(運動療法、食事療法、薬物療法)です。特殊な設備を要するものではなく、内科のクリニックで十分に行うことができます。

長期的な通院が必要となりますので、主治医との相性や病院の通いやすさも大切です。信頼できて食事や運動など日常生活の悩みをしっかりと相談できる主治医を見つけていただけたら幸いです。

以上のことから、

通院を中断してしまっている場合は通院を再開し、医師に現在の状態を詳しくお伝えください。

合併症を予防し、これからも元気に仕事を続けるためにも、仕事と治療の両立を目指して行動を起こしてください。

【医療機関の予約が取れたら】

予約日が決まり、会社を休むか早退する必要があるれば、早めに会社へ申告しましょう。

【通院再開初日は】

お薬手帳、又はスマホにお薬の情報がありませんか？治療中断をする前の情報、また健診結果などご持参ください。

更に、ご自身のお身体に関わる記録がございましたら、診察時に医師にみてもいましょう。

※最初は、検査などでお時間を要すると思いますので、ゆったりとお時間をとっておいてください。



※脂質異常症に関する正しい知識を身につけましょう

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic>

厚生労働省が運営する情報提供サイトであり、生活習慣病に関する情報提供が行われています。