



元気に暮らすために

くじらん 健康通信

第19号

令和6年1月発行

発行元

市立室蘭総合病院
広報委員会

「ポリファーマシー」について

薬剤師 深山 義敬

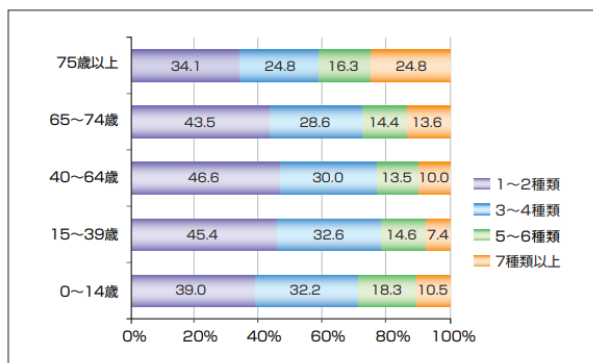
「ポリファーマシー」とは、「poly (複数)」と「pharmacy (調剤)」を合わせてつくられた言葉で、単におくすりの数が多いことではありません。不必要・不適當なおくすり処方されていることによる副作用が起きていたり、きちんと服用が出来ていない状態を言います。

75歳以上の高齢者の4割は、5種類以上のおくすりを使用しているデータ(右図上)があり、6種類以上になると、副作用を起こす割合が増えるというデータ(右図下)もあります。

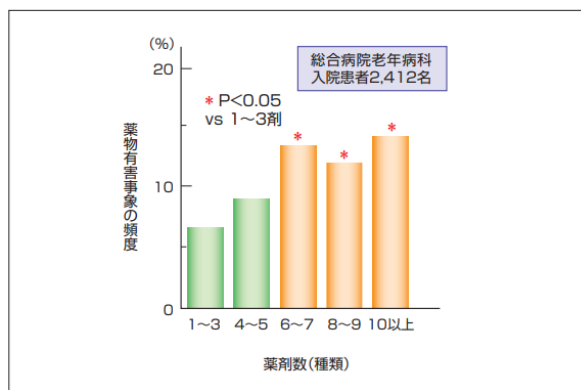
高齢者では、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、おくすりを分解したり、排泄する力も弱まります。

また、おくすりの数が増えると相互作用が現れることが多くなり、副作用が出やすくなります。

同一の保険薬局で調剤された薬剤種類数 (／月)
(平成 28 年社会医療診療行為別統計)



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)

その症状、くすりの影響かも

老化が進行し、身体および精神的機能が低下した高齢者によく見られる症状として、ふらつき・転倒、記憶障害、せん妄*、抑うつ、食欲低下、便秘、排尿障害・尿失禁がありますが、その症状はおくすりの影響かもしれません。



一つのおくすりでも起きることがありますが、多くの種類を服用していると、さらに起きやすくなります。

*せん妄とは、脱水、感染、炎症、貧血、薬物など、身体的な負担がかかった時に生じる「意識の混乱」です。

ポリファーマシーになりやすいのは



- 複数の病院、複数の薬局を利用していて、服用しているおくすりの情報が伝わっていない時
- おくすりの副作用で症状が出ているのに、副作用と気づかず、別の病院、別の薬局を利用した時

どうすればいいの？

- 使用しているおくすりは、必ず全部を病院と薬局に伝えましょう
- サプリメントや健康食品の情報も伝えましょう
- 出来る限りかかりつけ病院、かかりつけ薬局を決めて、特に薬局は、一か所の薬局にすると情報が伝わりやすくなります
- 複数の病院や薬局を利用する時は、おくすり手帳を一つにして、すべての情報が伝わるようにするのがおすすめです



認知症予防



- 脳トレ
→ 難しすぎないものを選択する
例) 計算、パズル、間違い探し
囲碁、将棋、麻雀等
- 運動
→ 無理なく続けられるもの
例) ウォーキング、散歩
- 生活習慣
→ バランスの良い食事を心がける
過度な飲酒、喫煙を避ける



市立室蘭総合病院ホームページ

<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org8400/>



公式X (旧Twitter)

http://twitter.com/MURORAN_G_HOSP



お問い合わせ

医療連携・患者支援推進センター

TEL: 0143-25-3111



市立室蘭総合病院
Muroran City General Hospital

知りたいテーマ・運動などございましたら、ご意見をください

自動車運転と認知症予防

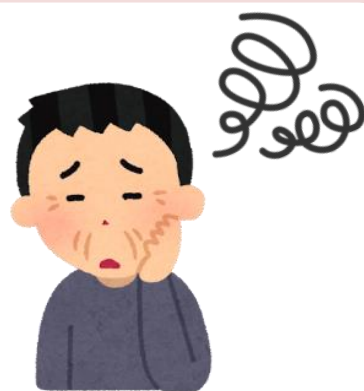


作業療法士 関本 一貴

今月の運動の動画が、こちらから見られます



運転が出来なくなったら生活が困るな・・・。
いくつになっても運転したいな・・・。



○自動車運転に必要な能力

- ・ハンドル操作能力
- ・視力、視野
- ・聴力
- ・**注意力、集中力、判断能力**



認知症になると記憶だけでなく
注意機能、判断能力も低下する。



認知症予防が大切！