

# 教えて！ ももっち博士

おくすりと  
上手に付き合おう！

今日は、薬との付き合い方について考えてみよう！  
うらっちは、「薬」にどんなイメージを持っているかな？

そうね・・・  
いろんな病気を治してくれるもの、  
ってイメージかな。私たちの生活に、なくてはならないものよね。

そのとおり！  
じゃが、薬は正しく使ってこそ、  
期待通りの効果が出るもの。  
間違った使い方をすると  
かえって害になることもあるんじゃ。

## 知ってますか？ポリファーマシー

何種類もの医薬品を使用していると、有害な事象が発生することがあります。

<例>

- ・有害な薬物間相互作用（薬の効き目が増幅されたり、逆に弱まったり、新たな副作用が現れたりすること）の発現
- ・同じ成分・作用を持つ医薬品の重複投与による効き過ぎ
- ・医薬品の種類が増えることによる飲み間違い

このような、多くの医薬品を併用することで有害な事象が発生する状態を「**ポリファーマシー**」と呼びます。

**ポリ**＝「多い」  
**ファーマシー**＝「薬」という意味じゃ！

実際のところ、  
何種類の薬を使うと  
「ポリファーマシー」  
になるの？

飲んでる薬の種類が少なくても有害な事象が出ることはあるし、逆に薬の種類が多くても全く問題がないこともあるから、薬の数によって「ポリファーマシー」かどうかが決まるわけではないんじゃ。

ただ、高齢者の場合は6種類以上になると副作用のリスクが高くなると言われておるぞ。

服用薬剤数と薬物有害事象の頻度の関係

薬剤数（種類）	薬物有害事象の頻度（％）
1-3	約6.5
4-5	約9.5
6-7	約13.5
8-9	約12.5
10以上	約14.5

グラフは厚生労働省「高齢者の安全な薬物療法ガイドライン 2015」を基に作成

## 薬の副作用として多くみられる症状<例>

ふらつき・転倒

記憶障害

せん妄

うっ

食欲低下

便秘

排尿障害

当てはまる症状がある人は  
かかりつけ医・かかりつけ薬局  
などに相談してみよう！

さて、ここからは  
「薬と上手に付き合う方法」  
を伝授するぞ！

ぼく、薬です！

## 使っている薬は、正確に伝えるべし！

医療機関にかかるときは、必ず、自分がいどんな薬を使っているのかを、すべて正確に伝えましょう。もし他の医療機関で処方されている薬や、日頃使っている市販薬やサプリメントなどがあれば、そのことも忘れずに伝えてください。

「おくすり手帳」を持っていると、  
こういうときにも役立つぞ！

## 処方された薬は、指示通りにきちんと飲むべし！

薬の効果を正しく発揮させるためには、指示のあった量・時間・回数などを守って、きちんと使用し続けることが大切です。

飲みづらさがあったり、  
飲むのを忘れがちだったりするときは、  
医師や薬剤師に正直に伝えて、  
どうすればよいか相談してみよう。

薬が効いてない？

実は全然飲んでません。

医師

患者

## “かかりつけ”を持つべし！

薬のことで何か気になることがあったときに、いつでも気軽に相談に乗ってもらえるよう、身近な場所に「かかりつけ医」や「かかりつけ薬局」を持っておくことも、とても大切です。

うらっちのかかりつけ医は  
ももっち博士で決まりじゃな！

さあ、あなたも  
お薬と上手に付き合っ、  
毎日を健やかに過ごしましょう！