



ライフ

2018年8月号

No. 58

発行/最上郡最上町向町536-9
内科:循環器科
医療法人 永井医院
TEL.0233-46-1511
<http://www.nagai-clinic.or.jp>

特集：ポリファーマシー

A医院 (内科)



整形外科



泌尿器科



呼吸器科



①

③

②

(解説は2ページ)

ポリファーマシー（多剤併用）について

検査技師 中鉢由香

「ポリファーマシー」とは、簡単に言うと「薬が多い」ということで、一般的に 4～6 剤以上の薬の併用を「ポリファーマシー（多剤併用）」といい、問題視されています。また、患者さんの体の状態に対して必要以上の薬が処方されている状態、例えば症状が治まっているのに薬を服用し続けたり、複数の医療機関から同じような効果のある薬を処方されてしまうことも「ポリファーマシー」と考えられています。

では、なぜポリファーマシーが問題なのでしょう。それは、薬による副作用が起りやすくなったり、他の病気を合併しやすくなるなどの危険があるといわれているからです。薬の数が多くなるにつれて転倒の頻度が上がったり、認知症になりやすくなるという報告もあります。また、薬が多くなればなるほど医療費の負担も多くなります。

ポリファーマシーは特に高齢者に対して問題となっています。高齢者はさまざまな病気を患っていることが多く、薬の数も増加する傾向にあり、ポリファーマシーに陥りやすいといわれています。高齢者は加齢に伴って腎機能・肝機能・心機能・筋肉量などが低下するため、若い人に比べ薬による副作用が起りやすくなってしまいます。その副作用による症状を緩和させるために、さらに薬が処方されてしまうこともあります。

薬が多いことは必ずしも悪いことではありませんが、患者さんに安心して薬を服用していただけるように、このポリファーマシーに対して医師、医療事務、看護師、薬剤師の目線からどのようなことができるのかを、次のページから説明していきます。

【表紙の解説】

- ①整形外科では痛み止めの薬と一緒に胃薬をよく処方します。内科からも胃薬が処方されていましたが、名前が違うので大丈夫だと思っていたら、一方は後発品（ジェネリック）で成分は全く同じものでした。どちらか一方やめることができます。
- ②泌尿器科から頻尿で処方されていた薬は、内科の不整脈の薬と一緒に飲んではいけない薬でした。不整脈の薬か頻尿の薬のどちらかを変更する必要があります。
- ③呼吸器科から喘息や気管支炎で処方されていた薬は、内科の血圧の薬と効果を打ち消し合うような薬でした。喘息がある人に内科のメインテートという薬は使えませんので、別な血圧の薬に変更する必要があります。

☆このような処方をなくすために、ほかの医療機関の薬がわかるお薬手帳はとても効果がありますので、ぜひ活用して下さい。



薬は有害？、そんなことはない！ 院長 永井俊一

週刊誌などで、薬の副作用を大きく取り上げた記事をよく目にします。それを読んで心配になった患者さんから、「自分の薬は大丈夫なんだろうか」という質問をよく受けます。確かに薬には必ず副作用がありますが、全員におこるわけではなく、薬が体に合わない場合におこります。のんでいる薬が多いと（ポリファーマシー）、薬の相互作用などで副作用はおこりやすくなりますので、必要のない薬はなるべく減らした方がいいのは事実ですが、薬の副作用を週刊誌が言うほど恐れる必要はありません。

健康保険で使える医薬品は、認可されるまでに多くのデータが集められ、副作用が多いものは医薬品として認可されません。薬には副作用もありますが、それよりもその効果の方がはるかに大きく、薬があることでいろいろな病気に対処でき、人間の寿命は延びているのです。高血圧などの治療を勧めると「一度のみ始めたら一生のまなければならぬいんでしょう？」と治療を断る方もいますが、副作用をこわがって薬を使わないというのはもったいない話で、のんでおいた方が長生きできると考えた方がいいと思います。薬に頼らないのが一番ではありますが、それには生活習慣の大幅な改善など、なかなか実行困難な場合もあります。そういう時は薬を少し使いながら、少しだけ生活習慣を改善させてみるというのもひとつの選択肢ではないかと思えます。

将来の重大な病気を予防するという観点から、高血圧やコレステロール、糖尿病などは若い人ほどしっかりコントロールする必要がありますが、十分に年をとったらほどほどの数値でもかまいません。塩分を控えすぎることによって食欲がなくなってしまうたり、糖尿病のHbA1cを下げるために過度の食事制限をしたりして、痩せて体力を失ってしまうのはかえって良くないからです。高齢者は筋肉が落ちてしまうと転倒のリスクが高まり、骨折から寝たきりになってしまうこともあります。高齢者には若い人よりもゆるやかな治療の目標値がありますので、その人に合った数値を相談しながら決めて、薬の数をなるべく減らしていきたいと思えます。

当院では、身体の脂肪の量や筋肉の量を測定できる体組成計を新しく購入する予定です。6月に機械を借りて何人か測定してみましたが、身体の部位ごとの筋肉や脂肪の量などがわかります。下肢の筋肉が落ちている人には散歩などの運動を勧めたりして、その人に合わせた指導ができると考えています。機械が入りましたら、無料ですのでどうぞ一度測定してみてください。



今年度の当院の取り組みについて

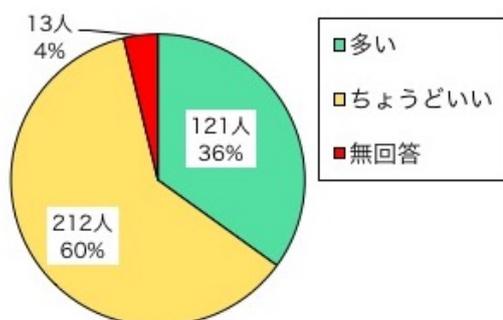
～アンケートからわかったこと～

事務 竹澤優子

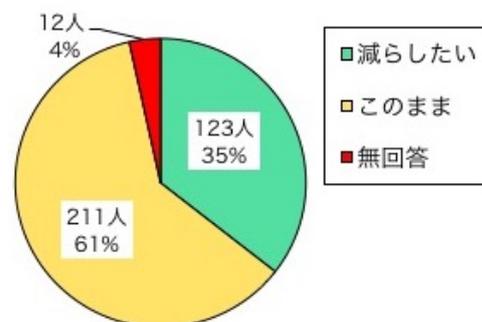
毎年当院では、医院として何が出来るか、職員全体で目標を決めて取り組んでいます。今年度は、多剤投与が問題視される中で患者さんのお薬に目をむけ、薬を減らす取り組みを行っています。すぐに薬を減らすのは非常に難しいですが、患者さんの現状を把握し、多剤投与の問題点を説明し、必要な方には家族の方にも協力していただきながら進めているところです。

この活動を始める前に、定期薬を5剤以上服用している345名の患者さんを対象に、現在のご自身の薬についてどう思っているか調査を行いました。

Q:現在服用しているお薬の数は多いと思いますか。



Q:現在服用しているお薬の数を減らしたいと思いますか。

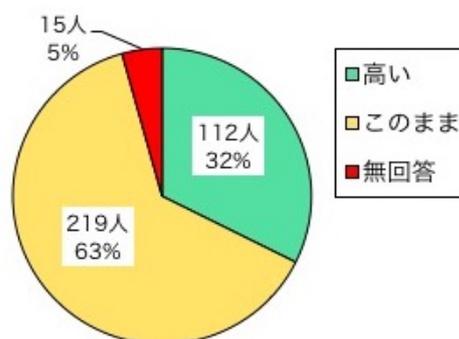


「現在服用しているお薬の数は多いと思いますか」という質問に対して、345名中121名の方が「多い」、212名の方が「ちょうどいい」という回答でした。「薬の数を減らしたいと思いますか」という質問に対して、123名の方が「減らしたい」、211名の方が「このまま」という回答であり、両方の質問とも全体の約60%の方が現状のままを希望していました。「薬が多く、減らしたい」という方が思っていたよりも少なかったことが意外でした。「現状のまま」を希望している方にも、薬を減らしていくための生活習慣病の指導や、不要な薬のチェックなど、取り組みを理解していただける説明が必要だと感じました。

Q:他の医療機関から処方されているお薬はありますか。



Q:現在のお薬代についてどう思いますか。



「他の医療機関から処方されているお薬はありますか」という質問では、「ある」と答えた方が96名、「ない」と答えた方が247名でした。他の医療機関から当院の薬と同じ効果のあるお薬を処方されていたということも少なくありません。重複投与は副作用も心配です。処方されているすべての薬の把握が大切だと改めて感じました。

「現在のお薬代についてどう思いますか」という質問では、112名の方が「高い」、219名の方が「このままで問題ない」という回答でした。薬が高いと思っている方の方が少ないのが意外でした。問題がないと回答した患者さんでも、実際に薬が減り、「薬代が安くなって良かった」という声もありますので、内服薬の内容を見て減らせそうな患者さんには相談しながら勧めていきたいと思います。

毎日飲むお薬だからこそ、飲みやすく

事務 大場利恵

患者さんの治療に欠かせないお薬ですが、毎日、きちんと飲めていますか？。「家に〇〇の薬だけが残っている」、「夜飲む薬だけが足りなくなる」などありませんか？。薬の飲み忘れや、外出先で無くしたりなど、毎日きちんと飲んでいるつもりでも、薬の数が合わなくなることはあると思います。私たちは、患者さんの薬が無駄にならないように、少しでもお役に立ちたいと思いこんな工夫をしています。

- ①家に残っている薬を持ってきていただいて薬の数を合わせる。
- ②薬の飲み忘れを防止するために、朝用・昼用・夕用に薬を分包する。
- ③患者さんの希望に応じて、分包した袋に日にちを書く。
- ④ご家族のご協力をいただいて、カレンダーに薬を貼り毎日飲めるように勧める。



毎日飲むお薬だからこそ、飲みやすくできるようにご提案していきたいと思っていますので、遠慮なく声をかけてください。他の医療機関にも通院している患者さんからは、受付の時に、診察券と保険証の他に、お薬手帳もお借りしています。これは、どんな薬が処方されているかを確認するためです。薬の重複を防ぐためにも、お薬手帳の提示にご協力をお願いいたします。



薬には症状を改善させるために一時的に飲む薬と、身体の状態を安定させるためにずっと継続して飲まなければいけない薬があります。お薬を減らすためには、まず自分が何の薬をどれくらい飲んでいるか理解しなければなりません。飲む必要がなくなったのに、習慣的に飲み続けている薬はないでしょうか。何の薬を飲んでいるか分からない場合は医師や薬剤師に確認しましょう。



★症状が改善したらやめることができる薬

かぜ薬（咳、痰、鼻）、胃腸薬、便秘薬、めまい、しびれ、むくみ、痛み止め、睡眠薬、アレルギー薬（花粉症・かゆみ）などは症状が改善すればやめることができます。薬を中止した後にまた症状が出た場合は同じ薬を処方することができますので、まず一度やめてみましょう。

★ずっと継続して飲まなければいけない薬

糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の薬は、ずっと継続して飲まなければいけませんが、適切な食事と運動を続けることで数値が改善すれば、減らしたりやめたりすることができます。看護師や管理栄養士を中心に生活習慣を改善する取り組みを行っていますので、ぜひご活用下さい。

生活習慣の改善のポイント

1. 身体にいいものをバランス良く食べる
 2. 塩分を控える
 3. 食べすぎ、外食、不規則な食事時間に気を付ける
 4. ストレスをためない
 5. 禁煙する
 6. ウォーキングやジョギングを 20～30 分行う
(10～15 分の運動を 1 日 2 回に分けて行ってもよい)
- ※大事なことは継続することです



今まで飲んでいた薬を減らすことは、患者さんにとって戸惑いや不安もあると思います。お薬について気になることがあれば自己判断せずに、早めにご相談ください。

薬局でできるポリファーマシー対策

すずき調剤薬局 鈴木寿枝

ライフをご覧のみなさまは「ポリファーマシー」ということばを聞いたことがあるでしょうか？ お薬をたくさん飲むことで体に悪い事がおきやすくなることを言います。特に高齢者は肝臓や腎臓の機能が低下しているため、ポリファーマシーの危険性が高くなります。お薬を減らすことでその危険性を減らせるなら、それにこしたことはありません。ただし必要なお薬はきちっと服用することが前提です。患者様にお薬をお渡ししている薬局として、ポリファーマシー対策で何ができるかを考えてみました。



まず、「おくすり手帳の活用」が思い浮かびました。おくすり手帳は医師－患者様－薬局を繋いでくれるツールのひとつです。一人一冊のおくすり手帳を携帯して、すべての医療機関や薬局でその一冊を使いまわすことが重要で、意義があります。そのことにより、いつ、どこを受診して、どんな薬をもらっているかがすべてわかります。たくさんのお薬が存在するうえに医師によって使用するお薬も違います。薬の名前が違っていても同じ働きの薬もあれば、一緒に飲んではいけない薬の場合もあります。薬局では処方箋を受けた場合、おくすり手帳に書いてあるほかの薬との飲み合わせを考えて、必要な場合は医師に問い合わせをします。その結果、お薬が減ったりすることもあります。ぜひ、おくすり手帳の活用を心がけていただきたいものです。



患者様に医師の指示通り服薬していただくように、丁寧な説明をすることも対策の一つになると思います。処方薬は指示通り服用していただくことで効果を発揮します。指示通り服用しなかったり、勝手に服薬をやめてしまったりすれば、せっかくの効果が得られず、かえって薬が増えてしまうことになるかもしれません。そして、ちゃんと服用できているかを確認することも重要なことだと思っています。生活のリズムが変化したり、飲み込むことが難しくなったりと、以前と同じようには服用できなくなったと気付かされたことがあったからです。その経験から、患者様やご家族から話をよく聞いて、服薬状況を把握し、ライフスタイルに合っているかなど、得られた情報を医師に伝えることでポリファーマシーの対策に貢献できるのではと思っています。

また普段から薬の添付文書に目を通し、お薬のなかで年齢制限のあるものや「漫然投与しない」と規定されている薬などに注意することも、薬局でできる対策のひとつだと考えています。



診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	休診	休診	●	●	休診

- 午前の診療は 7:30 から 12:00 です。
- 月木の午後は 14:00 から 18:00 です。
- 金曜の午後は 16:00 から 19:00 です。

- ・ 仕事で診療時間内に受診できない方のために、隔週で金曜日の19:00 から 20:00 に予約外来を行っています。ご希望の方はお問い合わせください。
- ・ 土曜日は山形大学の今田先生（腎臓・膠原病専門）と渡邊先生（循環器専門）の外来があります。（院長は休診になります）
- ・ 第3水曜日の午後は大腸内視鏡検査を行っています。一般の外来はありません。

永井医院のface bookを開設しました。診療時間の案内などを掲載しています。ぜひアクセスしてみてください



face book用QRコード



医院ホームページ用
QRコード

スマートフォン等からQRコードを読み取ってください