

こんにちは、6月に入り急に暑くなりましたが、如何お過ごしでしょうか。日々の温度・湿度変化に注意して体調などをこわさないようにお気を付け下さい。過日、薬と副作用についての講話がありましたのでご案内します。

◎地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

みなさん、自宅でお薬を飲まれている方が多いと思います。今回は普段飲まれている薬と副作用について知って頂くため、薬剤師による『高齢者が気をつけたい多すぎる薬と副作用』の内容でした。みなさん、服用方法、副作用についての理解を深めて住み慣れた地域で自立した生活をしていきましょう。

高齢者では薬の数が増えてきます。病気の数だけ処方される薬も多くなります。

処方される薬が6つ以上になると、副作用を起こしやすくなります。

多くの薬を使うと副作用が起こりやすいだけでなく、重症化しやすくなります。



高齢者に多い薬の副作用

高齢者に起こりやすい副作用はふらつき・転倒、物忘れです。特にふらつき・転倒は薬を5つ以上使う高齢者の4割以上に起きているという報告もあります。また、高齢になると骨がもろくなるので、転倒による骨折をきっかけに寝たきりになったり、寝たきりが認知症を発症する原因となる可能性もあります。

そのほかに、うつ、せん妄（頭が混乱して興奮したり、ボーっとしたりする症状）、食欲低下、便秘、排尿障害などが起こりやすくなります。

高齢者に副作用が多くなる理由

高齢者に薬の副作用が多くなる理由は、薬の種類が多い事だけではありません。加齢によって薬の効き方が変化することも影響しています。

高齢者の薬との付き合い方

薬について疑問があれば、かかりつけの医師あるいは薬剤師に相談しましょう。

自己判断で薬の使用を中断しない

使っている薬は必ず伝えましょう（お薬手帳は1冊にまとめておきましょう）

むやみに薬を欲しがらない

加齢とともに体の状態、薬の効き方が変化します（若い頃と同じだと思わない）

薬は優先順位を考えて最小限に（薬の量と数についてよく相談しましょう）



高齢者が注意すべき薬

高齢者は薬によって副作用を起こしやすいため、できれば使用を控えたい薬があります。『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）では75歳以上の人を対象に、『特に慎重な投与を要する薬物』として控えたい薬をリストアップしています。75歳未満でも介護を受けている人や要介護になる少し手前の状態の人も対象にしています。

控えたい薬の中でよく使われる薬

不眠症・ うつ病の薬

不眠症では特にベンゾジアゼピン系の薬の副作用としてふらつき、転倒に注意が必要です。また物事を判断したり、記憶するといった認知機能の低下がみられることがあります。非ベンゾジアゼピン系の睡眠薬も、ふらつき、転倒が起こることがあります。

うつ病の薬では、特に三環系抗うつ薬による副作用（便秘、口腔乾燥、認知機能低下、眠気、めまいなど）に注意が必要です。

副作用が認知症の症状と紛らわしい薬には、ベンゾジアゼピン系の薬、三環系抗うつ薬の他に、パーキンソン病薬の一部、アレルギー薬の一部などがあります。高齢者では認知障害を発症する可能性を高める薬はできるだけ使わないほうがいいでしょう。

[次ページにつづく](#)



循環器病 の薬

循環器病の薬で特に注意が必要なのは、脳梗塞や心筋梗塞の予防に使う抗血栓薬です。これは血液をさらさらにして血栓ができるのを防ぐ薬ですが、反面、出血を起こしやすくするため、胃などの消化管からの出血、脳出血のリスクを高めます。ただし、脳梗塞や心筋梗塞の予防に欠かせない薬なので、自己判断で飲むのを中断しては絶対にいけません。高血圧の薬ではループ利尿薬（主な副作用は腎機能障害）、 α 遮断薬（主な副作用は立ちくらみ）、 β 遮断薬（主な副作用は呼吸器病の悪化、ぜんそく）は、必要があって使う場合でも特に慎重に使うべき薬です。高血圧以外の理由で使用される場合もあります。

糖尿病の薬

糖尿病で高齢者に注意が必要な薬は、血糖値が下がりすぎて低血糖を起こしやすい薬です。インスリンの分泌を促し、血糖値を下げるスルホニル尿素薬、足りないインスリンを外から補い、血糖値を下げるインスリン製剤などは、高齢者では特に慎重に投与する必要があります。その他の血糖値を上げる薬をこれらと併用する時も低血糖に注意が必要です。また、低血糖は初期の段階では、手の震え、動悸、生あくびなどの症状が出ますが、高齢者の場合、これらの症状がでないことも多く、重症化しやすいので気を付けなければいけません。他にも、痛み止め・解熱剤の非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）胃潰瘍や腎機能低下が起こりやすくなるので特に注意が必要です。

高齢者になると処方される薬の数が増え、副作用が起こりやすくなるので注意が必要です。

誰よりも知ってほしい。伝えてほしい。

医薬品副作用被害救済制度

医薬品等により健康被害を受けられた方を迅速に救済するための公的な制度です。
独立行政法人医薬品医療機器総合機構法（平成 14 年法律第 192 号）に基づく 2 つの公的制度です。

『医薬品副作用被害救済制度』

『生物由来製品感染等被害救済制度』

※これらの制度は、サドマイト、スモン、HIV、CJD を契機として創設されました。

※独立行政法人医薬品医療機器総合機構（Pmda：ピー・エム・ディー・エー）のホームページ（<http://www.pmda.go.jp/>）をご覧ください。

◎ウォークラリーが行われました。

第5回
AWARD
優良賞

第19回
歩いて学ぶ糖尿病
ウォークラリーin筑後

参加者募集

平成29年5月28日(日)
午前10時00分～午後3時00分(受付:午前9時30分)
集合場所:柳川市役所 駐車場(無料駐車場有り)

●水郷柳川まち歩きコース
(柳川市役所～日吉神社～からたち文人の足湯～白秋詩碑苑～白秋道路～宮川温州園～柳川市役所)
アクセス
JRでお越しの方
JR九州 鹿児島本線
筑後船小屋駅から柳川市まで車で約21分
瀬高駅から柳川市まで車で約19分
西鉄でお越しの方
西鉄久留米駅から柳川駅まで約17分(特急)
大牟田駅から柳川駅まで約13分(特急)
柳川駅から各庁舎へのバスのご案内
柳川庁舎:堀川バスかんぼの宿柳川行きまたは西鉄バス早津江行きに乗り、市役所前下車
瀬高駅から各庁舎へのバスのご案内
柳川庁舎:堀川バスかんぼの宿柳川行きに乗り、市役所前下車
お車でお越しの方
九州自動車道をご利用の場合
みやま柳川IC下車、みやま柳川ICから柳川市まで約15分

●用意していただくもの
お弁当・飲み物・敷物(準備・整理体操にて使用の為必ずご持参ください)、運動できる服装でご参加ください。

※雨天の場合は柳川市民会館(柳川市役所横)にて決行



今年はテレビでも取り上げられている
スロージョギングの実技指導も行われました。

ウォークラリーとは?

数名のグループで参加者の体力に合わせ、コース図にしたがってチェックポイントを探し、クイズを解きながら楽しく歩く競技です。糖尿病患者さんとそのご家族、ご友人お誘いの上、皆さんでご参加ください。

スロージョギングとは?

隣の方と話ができるくらいの疲労をためない速度で走ります。誰でもラクに!楽しく!ニコニコペースで走るジョギングです。スロージョギング®を継続して行くと、生活習慣を予防改善し、スリムな体型になり、体力もつき、数カ月後には素敵な自分に出会えます。

※スロージョギングは、一般社団法人日本スロージョギング協会の登録商標です。

◎駛馬地区公民館で、6月10日はやめカップ祭りが行われます。

今回は、大牟田市制100周年ということで、宮原中(旧米生中)体育館にて、コースターのモザイクアートに挑戦をするとのことでした(10:00~15:00)。はやめカップ祭りには、毎年、駛馬地区を中心に周辺の校区のみなさんも参加され、地域全体で活気に溢れています(16:00~20:00)。また、来年は、カップ祭りも20回になり、盛り上げていきたいとの事でした。詳しくは、駛馬地区公民館のホームページ、広報おむた5月15日号をご覧ください。

薬の飲み方を守り、地域の活動に参加して、
在宅での健やかな生活を送りましょう

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「糖尿病の運動療法～自宅でできる簡単な運動～」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

