医療費適正化
×
適正服薬

見直そう！ 薬の種類と飲み方

広報あさくら5月合併号で紹介した「医療費適正化×節薬」について、今回は、「おくすり相談バッグ運動」から分かる適正服薬について、朝倉薬剤師会会長の平位昌稔さんに話を伺いました。

問 市保険年金課（☎28-7558）

朝倉薬剤師会　会長
平位　昌稔さん

特に65歳以上の高齢者が薬の飲み残しが増える傾向

―「おくすり相談バッグ運動」の集計結果から、どのようなことが分かりますか？

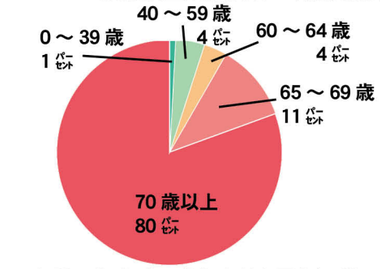
65歳以上の高齢者は、さまざまな病気が増えるので、慢性疾患で多科受診し、薬の種類が増えていきます。また、長期処方（30日以上）や各医療機関の受診日や投薬日数の違いなどから、薬の整理がうまくできなくなり、飲み残しの薬が増えてしまいます。疾病分類別で、残薬の多いものから並べてみます。

①循環器系の疾患（高血圧、不整脈、脳梗塞の予防など）
②消化器系の疾患（逆流性食道炎、胃炎、肝炎、便秘など）
③内分泌、栄養、代謝疾患（糖尿病など）
④筋骨格系、結合組織の疾患（リウマチ、痛風、関節炎、骨粗しょう症など）

75歳以上では4人に1人が7種類以上の薬を服用しています。

一方、若い世代の病気は急性疾患で、処方日数も短く短期間で完治し、ほとんど薬の飲み残しや飲み忘れはありません。

【平成30年度　おくすり相談バッグ運動
残薬調整集計結果の年齢別割合】



※年間の市（国保・後期高齢者医療保険）医療費削減額は約500万円（推計）

複数の薬を服用する「多剤服用」による薬の副作用

服用する薬が6種類以上は注意

―高齢になるほど、「多剤服用」の傾向。「多剤服用」による薬の副作用はありますか？

特に服用する薬が6種類以上になると、薬物相互作用により薬が効きすぎたり、逆に薬の効果が十分に得られなかったりして、思わぬ症状を引き起こすことがあります。処方された薬だけでなく、健康食品、サプリメント、一般用医薬品などをたくさん服用している人も同じです。特に高齢者は、薬を分解する肝臓の力や、薬を体外へ排出する腎臓の力などが低下するので、薬が長く体内にとどまり作用が強まるため、副作用も起きやすくなります。

やってみよう！ 医療費適正化と薬の副作用を防ぐために おくすり相談バッグ運動

①残っている薬や湿布をおくすり手帳と一緒に、薬局へ持って行く。
※初回は、自宅にある袋に入れてください。
②薬局で、残っている薬や湿布を調整できるか確認します。

データで見る市国保の現状

平成30年度

総医療費（約58億円）
調剤費（約9億円）

・国保被保険者1人当たり医療費（約43万円）　年々増加 ↗
・被保険者数　年々減少 ↘

！国保財政を健全に運営していくためには、医療費の適正化（適正服薬・適正受診）が急務

知って得 薬と飲み合わせの悪い食べ物

薬の種類と食べ物の種類	薬の効果
ワルファリン（血を固まりにくくする薬）× 納豆、クロレラ食品、青汁	弱くなる
カルシウム拮抗薬（高血圧の薬）× グレープフルーツジュース	強くなる
抗菌薬 × 牛乳	弱くなる
睡眠薬 × アルコール	強くなる

―副作用の症状はどんなものですか？

多剤服用時に高齢者に起こりやすい副作用は、ふらつき・転倒・物忘れ・せん妄・抑うつ・食欲低下・便秘・排尿障害などです。特にふらつき・転倒は、薬を5種類以上服薬している高齢者の4割以上に起きているという報告もあります。高齢者になると骨ももろくなるので、転倒による骨折をきっかけに寝たきりになり、認知症を誘発する可能性もあります。

見直しのすすめ 実践して☑を

□おくすり手帳を一冊にまとめる
□かかりつけ薬局を持つ

―市では、「おくすり手帳」を一冊にまとめるよう勧めています。

現在発症している副作用が薬によるものか、そうでないのか、そうであればどの薬なのかを判断するのはとても難しいです。勝手に薬を中断することはせずに、まずはおくすり手帳を持って、気になる症状を薬剤師に相談してください。一般用医薬品も含めたすべての服薬中の薬を確認します。また、服薬状況や生活環境なども確認して、安心して薬を服用できるように、必要に応じて処方医と協議し、処方の提案（薬の減量、中止、変更など）をします。

おくすり手帳は情報収集のために大切ですので、必ず1人1冊にまとめましょう。かかりつけ薬局があれば、薬の情報を一元的に管理できるので、迅速な対応ができます。

―「かかりつけ薬局」を選ぶ際のアドバイスをお願いします。

普段から何でも相談できる薬局を「かかりつけ薬局」に選ぶことをお勧めします。使用する薬を一つの薬局でまとめて管理すると、薬の重複を未然に防ぎ、起こりうる副作用の症状と対処法を詳しく説明することができます。できれば自宅近くの薬局を選んでください。一般用医薬品、健康食品、介護関連商品の知識を活用しながら、住民の皆さんと同じ目線で問題解決に取り組みます。

自分で探すのは難しいと感じる人は、朝倉薬剤師会にご相談ください。

問 朝倉薬剤師会（☎21-8810）
※月～金曜、9時～15時

行ってみよう！ 第1回 あさくら 薬と健康フェア

■日時…10月22日（火・祝）10時～13時30分
■場所…フレアス甘木
■内容…特別講演「今こそ食育！子どもの学べる器を育む健口教室」、健康チェックなど
■参加費…無料

―朝倉薬剤師会として初のイベント。どんな思いで開催するものですか？

薬剤師を身近に感じてもらうために、お子さんからお年寄りまで楽しめるイベントになっています。

また、「食」の大切さを福田泰三さんに講演いただきます。薬食同源。健康の源は食にあり。気軽にお越しください。