

お薬 多すぎませんか？小さな見直しで大きな安心を

年を重ねると、体の不調が増えやすくなります。そのため、高齢になるほど、飲んでいるお薬の数も増える傾向があります。一般的に65歳以上の方では、5種類以上のお薬を使っている人が少なくありません。

血圧の薬、糖尿病の薬、コレステロールの薬、胃薬、痛み止めや睡眠薬など…

それぞれは大切なお薬でも、知らないうちに数が増えていることがあります。

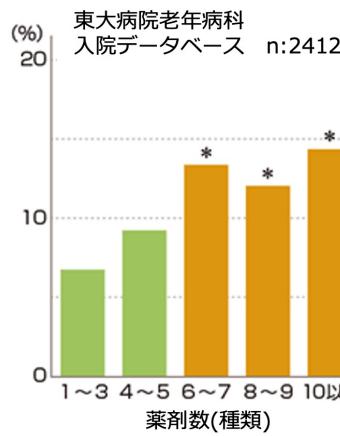
「薬の数が多い=悪い」ということはありませんが、たくさんのお薬を使うことで困ったことが起こることがあります。

その状態を**ポリファーマシー**といいます。

薬が増えすぎて起こる困ったこととは、

- 飲み間違い、飲み忘れ
- 副作用が出やすくなる
- 薬どうしが影響し合う
- ふらつきや転びやすさに繋がる などがあります。

薬物有害事象の頻度



Kojima T. et al: Geritr Gerontol Int 2012; 12: 761-2. より引用

お薬が
6種類以上に
なると体に
困ったことが
起こりやす
くなることがわ
かっています。



こんなサインはありませんか？ (次のようなことがあればお薬が合っていない可能性があります。)

- ふらつく・転びやすくなった
- ぼんやりする、物忘れが増えた
- 食欲がない、気分がすぐれない
- 眠れない、または眠気が強すぎる
- 薬を飲むのが大変、管理がむずかしい

こんなことは相談していいんです！

- このお薬は今も必要？
- 同じような薬が重なっている？
- 飲む回数を減らせない？
- 体に合っていない気がする
- 飲み忘れが多い

「多いから」「調子がいいから」と自己判断で急にやめるのは、病気が悪化したり、体調をくずす、強い症状が出るかもしれないなど危険なことがあります。必ず相談してください。

転倒の発生頻度



転ぶ頻度も
高くなる！

お薬は正しく使えば心強い味方です。
でも、本人に合っていないお薬は負担に
なることもあります。
気になることがあれば、まずはかかりつけの病院（薬局）で相談してみましょう。



引用文献：高齢者の安全な薬物療法ガイドライン2025

気になることがあれば、

どんな小さなことでもお気軽にご相談くださいね。

住所：兵庫県加古郡稻美町加古5144-2

メール：inami@rehapride.co.jp

電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783