

# 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。

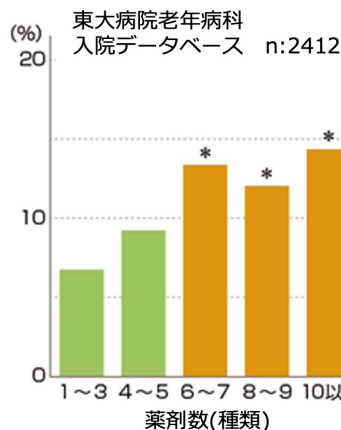
「薬の数が多い＝悪い」ということはありませんが、たくさんのお薬を使うことで困ったことが起こることがあります。

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 などがああります。

## 薬物有害事象の頻度



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。



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

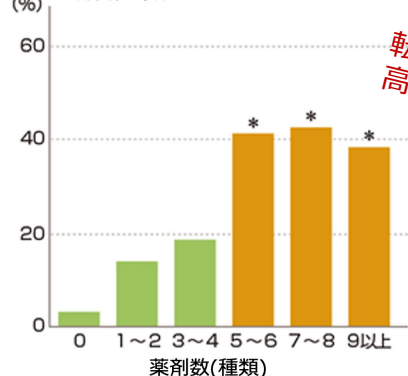


**こんなサインはありませんか？**（次のようなことがあればお薬が合っていない可能性があります。）

- 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

## 転倒の発生頻度

都内診療所 n:2412



転ぶ頻度も  
高くなる！

Kojima T, et al: Geriatr Gerontol Int 2012; 12: 425-30. より引用



## 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。

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。

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

メール：[inami@rehapride.co.jp](mailto:inami@rehapride.co.jp)

電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

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。