

Dr's Message

## いきいき健康術 第156回

町立病院・診療所の医師や専門職員が  
健康情報をお届けします。

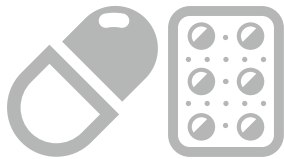
### 『ポリファーマシー ～「薬が多すぎる!」と思ったら～』

すながあつひこ  
須永敦彦 医師(リウマチ・膠原病)

一般外来内科(京丹波町病院 水曜日/和知診療所 月曜日・木曜日)



「いろいろ薬が出てるけど何を飲んでるかわからない」「薬が多すぎて管理が追いつかない」「おかずのように薬をたくさん飲んでる」こんな悩みはないでしょうか。そんな方はぜひ読んでみてください。



#### ポリファーマシーとは?

“Poly”(複数の) + “Pharmacy”(調剤)からなる言葉で、一般的に「毎日飲むお薬が5～10種類以上あるような状態」とされています。薬の数が増えると、思わぬ副作用が起きたり、飲み間違いや飲み忘れが増えたりするなど、近年問題となっています。

#### 具体的に何が困るの?

複数の薬が合わさることで、ふるえ、ふらつき、肝障害や低血糖など、当初は想定していなかった副作用が起きることがあります。またその副作用への対処に薬が追加される悪循環となることもあります。また飲み忘れが増えると医師が期待した効果が得られず、薬が増える悪循環となります。

#### 薬を多く飲むことが絶対にだめなの?

とはいえ、実際には高齢になるほど持病が増え(高血圧、糖尿病、コレステロール異常など)、必要な薬がやむを得ず増えてしまうことが多いです。止めると命に関わる薬も多くあるので、自己判断で中止することは絶対に止めましょう。

#### どんな薬なら減らせるの?

複数の病院で処方を受けていると他院と同じ効果の薬を出してしまっていることがあり、そういった薬は減らせる可能性があります。また時間の経過や年齢の変化、生活習慣の変化とともに病気が改善し、以前は必要だった薬も減らしたり終了したりできる可能性があります。

#### 「薬が多くて大変」と思ったら

まずは主治医や薬剤師に気軽に相談してください。減らせる薬がないか、一つ一つ一緒に見直していきましょう。その際に「どれくらい飲み忘れがあるか」や「他院の処方薬や市販薬で飲んでいるものがあるか」を伝えていただくと、よりスムーズにお話ができます。