

# あなたのくすり いくつ飲んでいきますか？



高齢になると、くすりの数が増えて  
副作用が起こりやすくなるので  
注意が必要です。

監修：東京都健康長寿医療センター長 秋下 雅弘  
厚生労働省

制作：一般社団法人 くすりの適正使用協議会  
日本製薬工業協会

## なぜ、高齢者ではくすりの種類が増えるの？

高齢になると、複数の病気を持つ人が増えてきます。病気の数が増え、受診する医療機関が複数になることもくすりが増える原因となります。

75歳以上の高齢者の4割は5種類以上のくすりを使っています。高齢者では、使っているくすりが6種類以上になると、副作用を起こす人が増えるというデータもあります。

### 「ポリファーマシー」って聞いたことがありますか

多くのくすりを服用しているために、副作用を起こしたり、きちんとくすりが飲めなくなったりしている状態をいいます。単に服用するくすりの数が多いことではありません。



## なぜ、高齢者では副作用が起こりやすいの？

高齢になると、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、くすりを分解したり、体の外に排泄したりするのに時間がかかるようになります。

また、くすりの数が増えると、くすり同士が相互に影響し合うこともあります。

そのため、くすりが効きすぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりすることがあります。



## 「なにか変だな」「多いかな」と感じたら？

くすりを飲んでいて、次のような症状が気になることはありませんか？多すぎて飲み忘れていたりしていませんか？くすりが追加されたり、変わったりした後は、特に注意しましょう。



## 医師、薬剤師に相談

気になる症状があっても、勝手にくすりをやめたり、減らしたりするのはよくありません。くすりが多いからといっ

て必ず減らすべきということではありません。くすりによっては、急にやめると病状が悪化したり、思わぬ副作用が出ることがあります。必ず、医師や薬剤師に相談しましょう。



## 相談する時は具体的にどうすればいいの？

- 使っているくすりは、必ず全部伝えましょう。くすり以外で毎日飲んでいる健康食品やサプリメントがある場合は、その情報も伝えましょう。
- いつ頃から、どのような症状が出てきたのか、気になる症状についてメモしておきましょう。



## 日頃から、注意しておくことは？

- 日頃から、かかりつけの医師や薬剤師を持って、処方されているくすりの情報を把握してもらっておくのが安心です。
- 自分に処方されているくすりがわかるように、お薬手帳又は電子版お薬手帳を持ちましょう。お薬手帳は1冊にまとめておきましょう。



もっと詳しいことが知りたい方は、一般社団法人日本老年医学会のホームページに掲載のパンフレットをご覧ください

多すぎる薬と副作用

