

健康 ぷらざ

きちんと服用しましょう —高齢者は薬の飲み方にご用心—

指導：東京都健康長寿医療センター 内科総括部長 原田 和昌

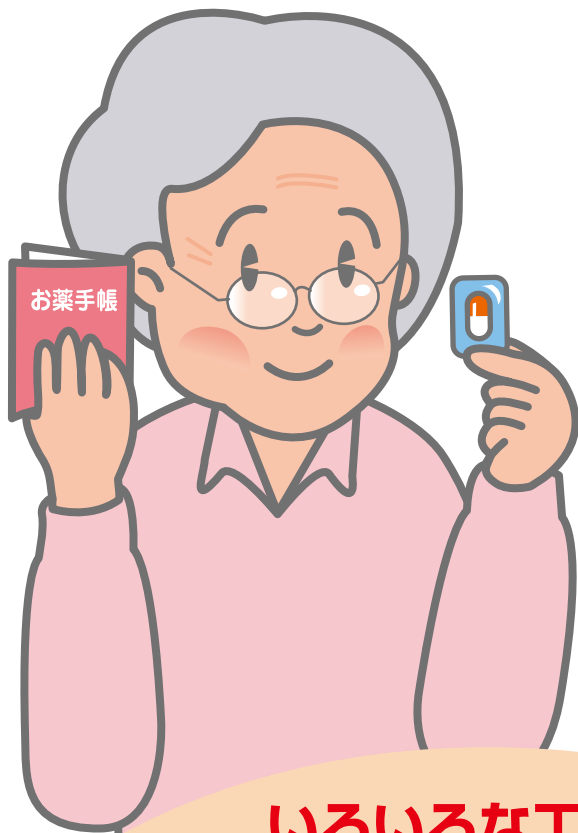
企画：
日本医師会

No. 294

納得して飲むことが大切

お薬には説明書がついていて、副作用も書いてあります。たとえば、便秘がちなのはその薬の副作用だと考えて、自分で薬をやめてしまうことはありませんか？ 降圧薬では、家庭で血圧を測った結果によって薬の量を変えたりしていませんか？

医師は薬の効果と副作用を考えて処方していますから、しっかりと説明を受けて、納得して指示通りに薬を飲むようにしましょう。



役に立つ「お薬手帳」

年をとると、いろいろな病気にかかり、薬も増えてきます。いくつかの診療科から別々に処方された薬が影響し合わないよう、「お薬手帳」を診察時には必ず持参しましょう。副作用が減ると患者さん自身が薬を飲みやすくなり、結果として薬がよく効き、薬の種類や量を減らすことにもつながってきます。

また、高齢者によくみられるうつ病を治療することによって、薬をきちんと飲むようになり、効果があがることも分かっています。

いろいろな工夫を

誰でも高齢になると物覚えや、視力、聴力がおとろえてきますので、忘れずに薬を飲むためにはピルケースを利用するとよいでしょう。

種類が多く、飲む回数もまちまちで、とても守れないという場合は、同じ時刻に飲む薬を、種類を問わず一つの袋にパックする方法があります。専門的には「一包化」といい、服用の時刻さえ守れば飲む種類や量には気をつかわなくてすみます。

ただし、一包化には向かない薬もありますので、かかりつけの医師に相談してください。

