

健康情報コーナー

粋いきライフ3カ条  
「動く」「食べる」「つながる」  
**薬の上手な使い方**

フレイル予防  
100まで元気!

近年は、食事、運動、休養、健康診断、予防接種などとともに、市販薬の利用も健康管理の一部に位置付けられ(セルフメディケーション)、誰もが正しい薬の使い方を知っておく必要性が高まっています。

◆「お薬手帳」を持ちましょう

お薬手帳は、主に医療機関で処方された薬を記録するもので、複数の医療機関にかかる際、薬の重複や、飲み合わせによる副作用のリスクを減らすことができます。

また、処方薬のほかにも、市販薬やサプリメントの使用なども記録しておくことで、医師や薬剤師に正しい情報を伝えることができます。

◆かかりつけ薬局を持ちましょう

かかりつけ薬局では、一人一人の服薬歴、アレルギーなどを把握していますので、薬に関わるトラブルを防ぐことができます。また、飲み忘れの防止や市販薬を含めた薬の使い方など、いろいろな相談に乗ってもらうこと

ができます。

◆高齢者は特に副作用に注意しましょう

高齢者の多剤併用は、フレイル(虚弱)の危険因子とされています。

一般的に年齢が上がるに従い、薬の血中濃度が上昇しやすくなる上、持病が増えて使用する薬の種類が増えるため、副作用が起こりやすくなります。市販薬を使用する際も十分注意しましょう。

立ちくらみ、ふらつき、物忘れなどは、薬の副作用の可能性もあります。転倒や骨折を防ぐためにも、これらの症状が見られた場合は、かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。

粋いきライフ3カ条の一つとして、かかりつけの医師・薬局(薬剤師)としっかりつながり、自分の健康の保持・増進を図りましょう。

