

☑ お薬を安全に使うためのチェック表

- ☐ 飲み忘れや飲み残しなど、余っている薬がある
- ☐ 薬が飲みにくい、または使いにくいとすることがある
- ☐ 薬を使用していて、ふらつき、眠気、便秘などの気になる体調の変化がある
- ☐ 複数の医療機関を受診していて、お薬手帳を医療機関ごとに使い分けている
- ☐ 複数の医療機関から薬を処方されていて、薬の重複や飲み合わせが気になる
- ☐ 使用している薬が、何のための薬なのか分からない
- ☐ 薬について分からないことや気になることがあるが、医師や薬剤師に相談していない

1つでも当てはまる場合や、薬について気になることがあれば、医師や薬剤師に相談しましょう。

💊 薬を安全に使用するために、普段から心掛けましょう

● お薬手帳は1冊にまとめましょう

1冊にまとめることで、使用している薬の情報や、薬の重複・飲み合わせを医師や薬剤師が確認しやすくなります。

● 使用している薬などの情報を伝えましょう

処方薬だけでなく、使用している市販薬やサプリメント、これまでに経験した副作用やアレルギーについても、医師や薬剤師に伝えましょう。

● 分からないことや気になることは相談しましょう

薬について分からないことや、薬を使用していて気になる体調の変化があれば、医師や薬剤師に相談しましょう。



Interview



ももたろう薬局
薬局長・管理薬剤師
柴田 忠佳 先生

Q 薬が多いと、どのような問題が起こるのでしょうか？

薬は、単に数が多いというだけで問題になるわけではありません。薬の数が多くことに関連して、薬物有害事象のリスクが高まったり、薬の飲み間違いや飲み忘れなどの問題につながったりすることがあります。このような状態を『ポリファーマシー』といいます。

治療のために複数の薬が必要な場合もあります。大切なことは、薬の数だけで判断することではなく、それぞれの薬がその人の治療に必要なものであるか、安全に使用できているかを確認することです。

Q どのような症状に注意すればよいですか？

特に高齢者では、複数の薬を使用している場合、薬の作用が強く現れたり、薬同士が影響し合ったりして、めまいやふらつき、眠気などの症状が現れることがあります。また、薬によって生じた症状が新たな病気の症状

Q 薬を安全に使用するために、普段からどのようなことに気をつければよいですか？

まず、自分が使用している薬が、何のための薬なのかを知っておくことが大切です。

複数の医療機関を受診している場合は、現在使用している薬について、医師や薬剤師に伝えてください。そのためには、お薬手帳を活用しましょう。また、市販薬やサプリメントを使用している場合は、そのことも医師や薬剤師に伝えてください。

また、薬について分からないことや、薬を使用していて気になる体調の変化があったときは、薬剤師に相談してください。薬剤師は、薬の重複や飲み合わせを確認し、必要に応じて処方した医師と連携して対応することもできます。

「こんなことを聞いてもいいのかな」と思うようなことでも、気軽に薬剤師に相談していただければと思います。

高齢期のお薬との付き合い方

転びやすい

物忘れが増えた

気分が落ち込む

尿が出にくい

便秘になった

ふらつく

こんな症状はありませんか？

薬が関係していることもあります。

気になる症状があるときは、医師や薬剤師に相談しましょう。

高齢になると、複数の病気を治療するために、使用する薬の種類が多くなることがあります。浦添市のデータでは、薬を処方されている75歳以上の人のうち、6種類以上の薬を60日以上処方されている人は24.8%で、約4人に1人※となっています。

使用する薬の数が多い場合には、薬の重複や飲み合わせ、飲み間違いや飲み忘れなどに注意する必要があります。一方、大切なのは、単に薬の数だけで問題の有無を判断するのではなく、それぞれの薬がその人の治療に必要であるか、安全に使用できているかを確認することです。

※出典：多剤処方の状況 後期高齢KDB 令和8年度6月診療分

日本老年医学会
パンフレット▶



【問い合わせ】健康づくり課 健康対策係 ☎(875)2100



💊 高齢になるほど、薬の種類が多くなる傾向があります。

● 年齢階級別にみた薬の種類数[院外処方(薬局調剤)]

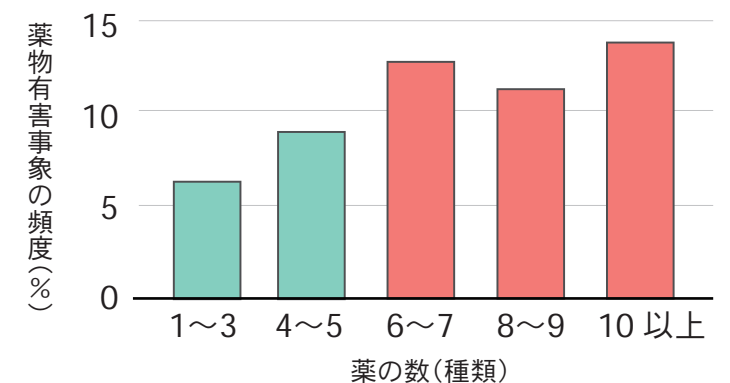
年齢階級	1～2種類	3～4種類	5～6種類	7種類以上
75歳以上	35.8(%)	25.1	16	23.1
65～74歳	44.2	28.6	14.3	12.9
40～64歳	47.1	29.7	13.4	9.8

出典：厚生労働省「令和7(2025)年社会医療診療行為別統計」図14をもとに作成

💊 薬の種類が多いと、薬物有害事象(※)が起こるリスクが高まる可能性があります。

※薬物有害事象：薬を使用した後にみられる好ましくない症状などのことで、薬が原因かどうか明らかなものも含まれます。

高齢者では、薬の種類が多くなると**薬物有害事象**が起こるリスクが高まり、6種類以上の薬がその発生増加に関連したとの報告もあります。ただし、治療に必要な場合もあるため、薬の数だけで判断するのではなく、それぞれの薬の必要性や安全性を確認することが大切です。



出典：厚生労働省「高齢者の医薬品適正使用の指針(総論編)」(2018年)図1をもとに作成