



# フレあえろ



フレあえろは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

## 今月のテーマ | 高齢者と薬・フレイルの関係

高齢期に多くの薬を使用している方は、フレイル進行のリスクが高く、専門家と連携し、適切な薬剤選択や調整、管理が重要です。今月は高齢者と薬、そしてフレイルとの関係について掲載します。

### 高齢者と薬の種類の多さ

高齢者は多くの薬を使うことで副作用の起こりやすくなり、それが重症化して健康状態の悪化につながることもあります。

中でも、ふらつきや物忘れといった副作用は、薬を**5種類以上**服用している高齢者の4割以上に見られるという報告もあります。

さらに、高齢になると骨がもろくなるため、転倒による骨折をきっかけに、寝たきりになったり、様々な病気の原因になる可能性もあります。



### 基本的な生活に支障が出ていないか

たとえ治療に必要な薬でも、ふらつきや便秘など、生活に不調をきたすことがあります。

特に「**食べる・寝る・出す**」といった基本的な生活機能に支障が出ているかどうかは、大切な**チェックポイント**です！

少しでも気になる変化があれば、医師や薬剤師に相談することも大切です。



### 多剤服用（ポリファーマシー）がフレイルにつながる？

薬の副作用などによって、食欲の低下、運動への不安感、代謝異常といった状態が続くと、筋肉量の減少や外出機会の減少につながり、**フレイル**の原因の一つになるといわれています。

だからこそ、現在使っている**薬の内容を見直し、適切に管理**することが大切です。



## お薬手帳、分けていませんか？

医療機関ごとにお薬手帳を分けて使っていませんか？

実はそれでは、お薬手帳の本来の役割が十分果たせません…。

どんな薬を使っているか、飲み合わせに問題がないかなど、必要な情報を医師や薬剤師が正しく把握するには、**1冊にまとめて使うことが大切です。**

お薬手帳を分けていると、大事な情報を見落としてしまうことにもなりかねません。



医療機関ごとのおくすり手帳



おくすり手帳は必ず1冊に

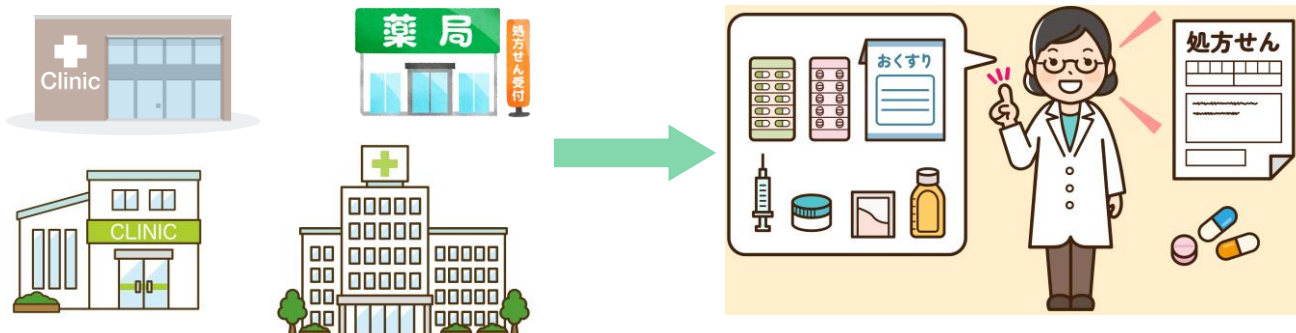
## かかりつけ薬局でフレイル予防！



# 薬の一元的・継続的管理

複数の医療機関から処方を受けている場合でも、同じ薬局を継続して利用することで、現在服用している薬を薬剤師がきちんと把握できます。

これにより、重複している薬や不要な薬のチェックが可能になり、副作用や有害事象を未然に防ぐことができます。フレイル予防のためにも、薬の管理を見直してみましょう♪



作成

一般社団法人 四日市薬剤師会  
薬剤師



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえル

公式LINEで毎月配信中！  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp