



館長だより

山形県産業科学館

令和 7 年 4 月 9 日 (水)

発行 館長 加藤 智 一

6 種類以上の薬を飲んでいる高齢者は要注意

薬の副作用を「認知症」と間違えられ人生急変の危険もある

精神科医である、和田 秀樹先生によると、東大病院の調査で高齢者の飲む薬の数が 6 種類以上になると、副作用の発生が急に高まることがわかりました。もっとも、高コレステロールや高血圧、膝痛などで薬を処方してもらったら 5~6 種類はあっという間になってしまいますが。残りの人生を楽しんで生きる高齢者が一人でも多くなってほしい、という目的で、先生が書かれたのが『医者にヨボヨボにされない 47 の心得 医療に賢くかかり、死ぬまで元気に生きる方法』という本です。

ふらついたり、一瞬意識が飛んだりなどして転倒する事例は、飲んでいる薬の数が増えるほど多く発生しており、特に、その数が 5 種類以上になると、転倒の発生頻度が 40% を超すというデータもあります。けれど、高齢者が転倒しても、薬の副作用だという発想にはならず、たいていは「年のせい」で済まされてしまいます。本人も「転んだ」という事実ショックを受けたり、落ちこんで自信を失ったりします。本当は、薬が原因で起こっているかもしれないのに。薬の副作用の影響が歩いているときに起これば、転倒して骨折する可能性があります。足の付け根の部分にあたる大腿骨頸部などを骨折すると、寝たきりになるリスクが高くなります。また、自動車を運転中に、意識がぼんやりする状態になれば、重大な事故につながりかねません。

薬が増えることを多剤併用(ポリファーマシー)と言い、厚労省は、ポリファーマシーについて、単に服用する薬剤数が多いだけでなく、それに関連して薬物有害事象のリスク増加、服薬過誤、服薬アドヒアランス低下等の問題につながる状態と定義しています。簡単に言うと、薬の数が多くなることにともなう、薬の副作用が現れやすくなり、薬の飲み間違えも増え、患者さん自身が治療方法を理解、納得して積極的に治療に参加しようという意志も低下してしまいます。これがポリファーマシーの問題です。高齢者に出やすい薬の副作用としては、「ふらつき・転倒」以外にも、「もの忘れ」「うつ」「せん妄」(意識が混乱した状態)「食欲低下」「便秘」「排尿障害」などがあります。「もの忘れ」「うつ」「せん妄」など

の精神的な症状は、認知症と間違えられ、本来なら不要な薬を処方されたり、周囲から不本意な扱い方をされたりするおそれもあります。「食欲低下」は、低栄養の状態につながりやすく、体に必要な栄養が不足するために老化が一気に進みます。「便秘」「排尿障害」は不快な症状なので QOL*の低下を招きます。人によっては、精神的な不安や不穏行動の原因になることもあります。便秘はトイレでいきむときに血圧の急激な上昇を招くので、トイレで脳卒中を起こす人も少なくありません。いずれもこれらの副作用は、日常的にありがちな症状であるため、薬のせいで起こっているとは気づかれない場合もあります。

高齢になると病気の数が増えるのがふつうで、それともなう薬の数も増加していきます。多くの人は特に疑問もたず、医者に言われるままその薬を飲んでいますが、その従順さが自分をヨボヨボにしてしまうポリファーマシーにつながりかねません。ポリファーマシーの問題を解決するには、患者さんを全身的に診る総合診療医のような医者が必要であったり、医者と薬剤師などの連携が必要だったりするのですが、すぐに実現できるようには思えません。まずは患者さん側も自衛手段として、自分の飲んでいる薬についてよく知ることが大事です。調剤薬局で薬と一緒にもらう説明書やおくすり手帳に貼られた調剤内容などには、薬の作用や注意点などが書かれています。医者や薬剤師に質問しましょう。

※QOL (クオリティ・オブ・ライフ) は、「Quality Of Life」の略で、日本語では「生命や生活の質」と訳されます。これは、物質的・精神的な満足度や幸福感を表す指標であり、個人の価値観や目標によって異なります。特に高齢化が進む日本では、充実した人生を過ごすことや自分らしさを保つことが重要視されています

