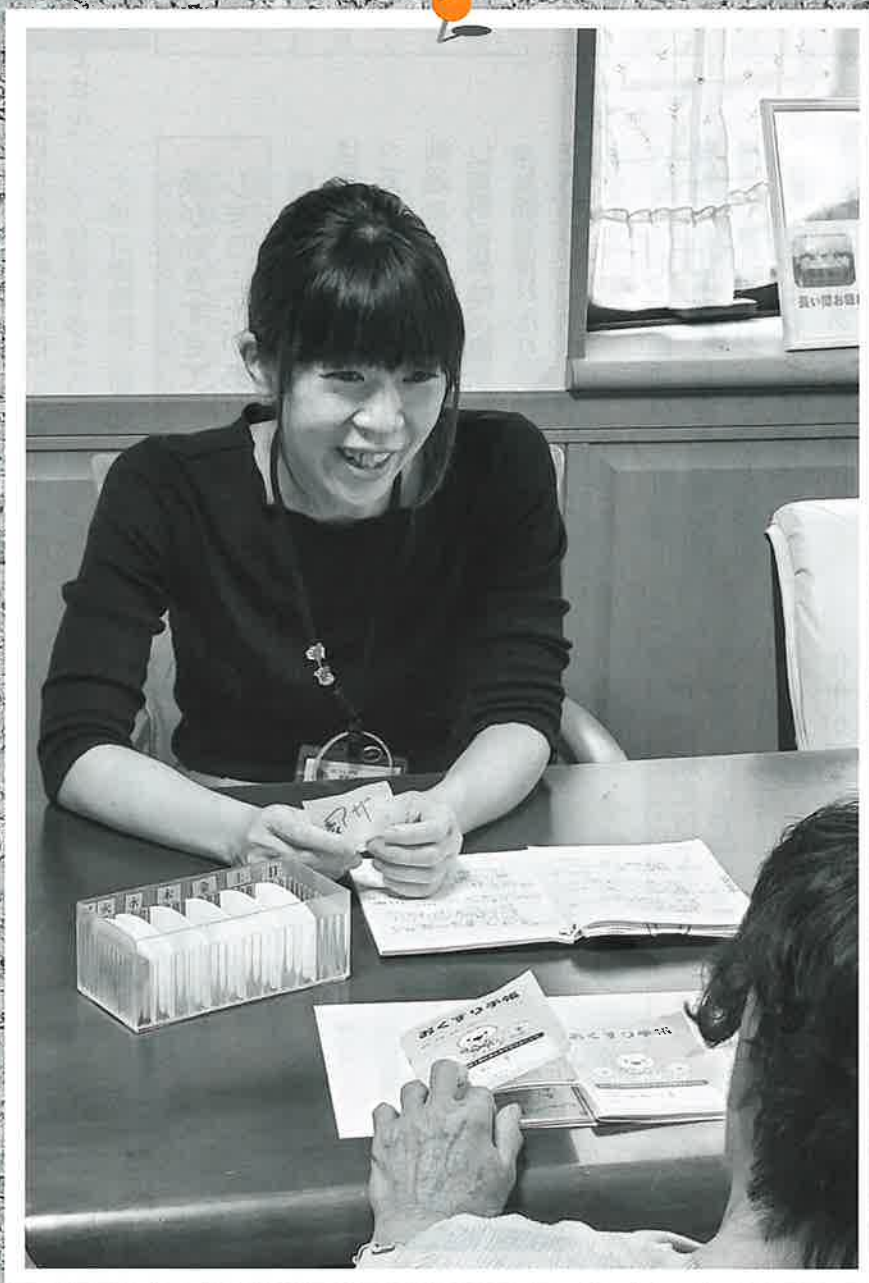


# かつらぎ

2020年  
(令和2年)

7月

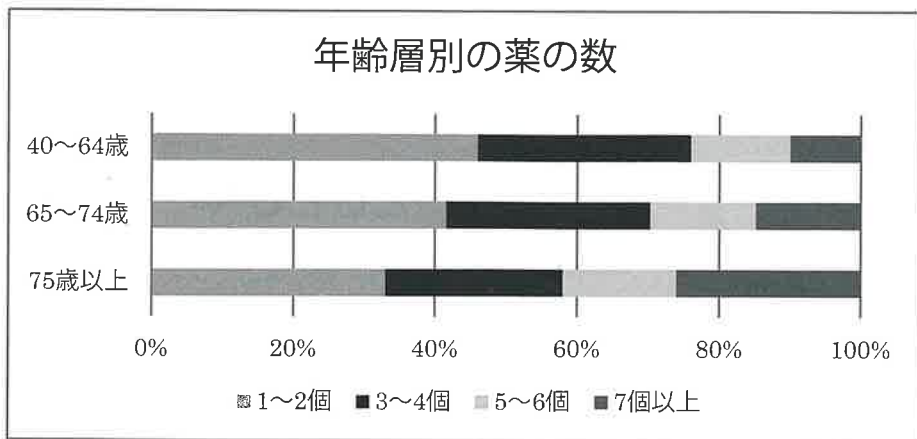


**特集 高齢者が気をつけたい  
多すぎる薬と副作用**

# 高齢者が気をつけたい

# 多すぎる薬と副作用

高齢になると複数の持病を持つ人が増えていきます。そして、病気の数だけ処方される薬も多くなります。75歳以上の高齢者では、7個以上の薬を服用していることも珍しくありません。



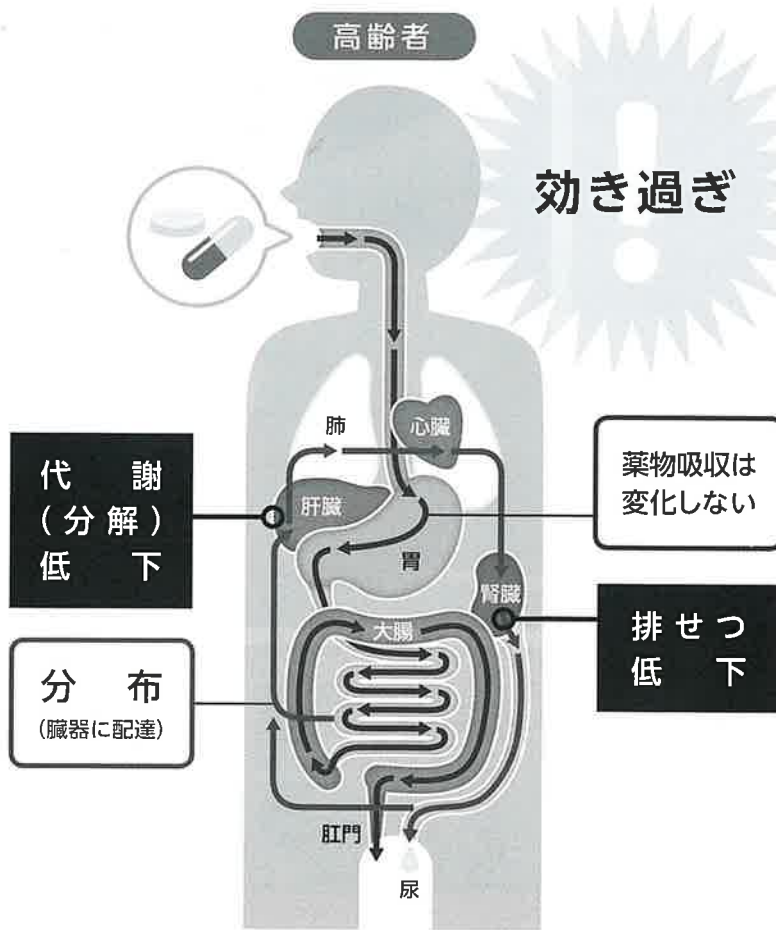
**薬が効きすぎて  
しまうことがあります**

例えば飲み薬。口から飲んだ薬は胃や小腸で吸収され、血液にのって全身に運ばれ、目的の組織に到達（分布）すると効き目を発揮します。薬は、徐々に肝臓で代謝（分解）されたり、腎臓から排泄（排出）されたりして効き目がなくなっていくきます。

ところが、高齢になると肝臓や腎臓の機能が低下して、代謝や排泄までの時間がかかるようになります。そのため、薬が効き過ぎてしまうことがあるのです。



## 効き過ぎ



**副作用だけでなく  
重症化しやすくなります**

高齢者は、多くの薬を使うと副作用が起こりやすくなります。副作用は重症化しやすくなります。副作用はふらつき・転倒・もの忘れです。特にふらつき・転倒は薬を5個以上使う高齢者の4割以上の方に起きているという報告もあります。

また、骨がもろくなるので転倒による骨折をきっかけに寝たきりになったり、寝たきりが認知症を発症する原因となる可能性もあります。

その他に、うつ・せん妄（頭が混乱して興奮したりボーッとしたりする症状）・食欲低下・便秘・排尿障害などが起こりやすくなります。



# ポリファーマシー (害のある多剤服用)

## 必要以上の薬を使用していませんか

ポリファーマシーとは「複数」を意味する「poly」と「調剤(薬局)」を意味する「pharmacy」からなる「害のある多剤服用」を意味する言葉です。

重要なのは「害のある」という部分で「服用する薬の数が多い」ということではありません。必要とする以上の薬や不要な薬が処方されていることや、誤った方法での服薬(服薬過誤)によって、有害事象のリスク増加や、服薬アドヒアランスの低下などの問題につながっています。

つまり、一番大切なのは、処方された薬の数ではなく、その処方の内容が適切かどうかという点であるということをおきましよう。

### 用語の説明

【副作用】薬の使用に生じた薬との関連を否定できない有害な反応のこと

【薬物有害事象】薬の使用後に発生する有害な症状で、薬との関連を問わない事象のこと

【服薬アドヒアランス】患者が自分の病気を理解し、医師の治療方針に積極的に協力しながら正しく服薬すること

(参照: 日本ジェネリック製薬協会ホームページ)

### ポリファーマシー なぜ起こるのか

○同時期に他の科を受診  
例えば、整形外科を受診して鎮痛剤が処方された際に、胃への負担を軽減するために一緒に胃薬も処方されることがあります。

この患者さんが、同時期に他の科を受診して胃薬が処方された場合、どちらかの胃薬を減らすことができるかもしれません。

○副作用を抑えるために薬が処方されている  
使用している薬の副作用と気づかず、その副作用の症状を抑えるため更に薬が処方されることがあります。この場合は、副作用を起している可能性のある薬を変更することで、副作用の症状を抑えるために処方した薬を減らすことができるかもしれません。

○薬が効いていないと判断し更に薬を処方  
医師は、薬を正しく使用していることとして診察を行い、症状が改善しない原因が薬を正しく使用していないことによる場合でも、薬が効いていないと判断し、更に薬を処方してしまうことがあります。この場合は、薬を正しく使用することで、本来必要のない薬を減らすことができるかもしれません。

こうしたさまざまな背景によって、ポリファーマシーが起こり、場合によっては健康に悪影響を与えてしまいます。

更に、医薬品の使用量の増加は、医療費の増加にもつながります。



かつらぎ町地域包括支援センター  
保健師・認知症看護認定看護師

しんごく きみこ  
新極 公子

見直してみよう！

# 薬との正しい付き合い方

**自己判断で薬の服用を中止しない**

「多すぎる薬は減らす」ことが大事ですが「薬を使わなくていい」ということではありません。薬は正しく使えば病気の予防や生活の質の向上に役立ちます。処方された薬は「きちんと飲むこと」、そして「自己判断でやめないこと」が大切です。薬を飲み忘れたら、勝手にやめることによるトラブルも非常に多いので、絶対に自己判断による中断を避けましょう。

**むやみに薬を欲しがらない**

医療機関は病気や健康をみてもらうところで、薬をもらいに行くところではありません。「余ったから」「たくさんあるから」と人あげるものでもありません。

**服用している薬は必ず伝えよう**

病気ごとに異なる医療機関にかかっている場合は、薬が重複したり増え過ぎないように、医師や薬剤師に使っている薬を（サプリメントなどの市販薬も含めて）正確に伝えましょう。

かかりつけ薬局やかかりつけ医をもち、お薬手帳は1冊にまとめて、自分の病気と薬をすべて把握してもらおうと良いでしょう。



**高齢者が控えたい薬**

控えたい薬の中でよく処方される薬を紹介します。

○不眠症の薬

不眠症の薬では、特にベンゾジアゼピン系の薬の副作用として、ふらつき・転倒に注意が必要です。また物事を判断したり、記憶することがあります。

○うつ病の薬

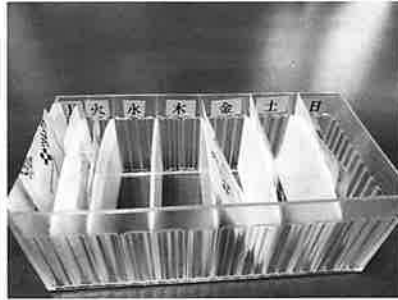
うつ病の薬では、特に三環系抗うつ薬による副作用（便秘・口腔乾燥・認知機能低下・眠気・めまいなど）に注意が必要です。高齢者では認知障害を発症する可能性を高める薬はできるだけ使わないほうが良いでしょう。

## 薬の飲み忘れ防止のアイデア

- 1日3回の服薬を、2回や1回ですむ薬に変えられないか医師に相談する(数は少なくシンプルに)



- 机の上など常に目につく所に置く



- 薬をもらったら飲む日付やタイミングなどを書く



- 家族の協力を得られるなら、声をかけてもらったり、飲めるように準備してもらったりしましょう



- 百元ショップなどで販売されている、朝・昼・夕・寝る前の薬を1週間分、曜日ごとに分けて入れるケースを活用する



- 薬を1日分ずつまとめてカレンダーに張り付ける



## 健康な睡眠を守るポイント

- ① 8時間睡眠にはこだわらない

適切な睡眠時間には個人差があります。何時間という数字にこだわらないことが大切です。

- ② 眠くなってから床に就く

眠くないのに無理に眠ろうとすると、それがストレスになり、かえって眠れなくなります。「やることがないから」と布団に入らず、眠くなるのを待って、寝床に入るようにしましょう。



- ③ 起きる時間を一定にする

起きるのは毎朝、同じ時間にします。規則正しい生活習慣を身につけましょう。

- ④ 昼間はしっかり活動性を上げる

朝は日光を取り入れ体内時計を調整します。高齢者の場合、体内時計が少し前に進みがちです。健康に良いからとよく早朝に散歩をしますが、実は朝早くから大量に光を浴びることで、体内時計はどんどん前倒しにリセットされていきます。極端な早朝活動は控えたほうが良いでしょう。

再犯・再非行をなくせば地域はもっと豊かに

## 第70回 社会を明るくする運動

社会を明るくする運動（犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ）は、すべての国民が、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

### 地域のチカラが犯罪や非行を防ぐ

テレビや新聞では、毎日のように事件（犯罪）のニュースが報道されています。安全で安心な暮らしは、すべての人の望みです。犯罪や非行をなくすためには、どのようにすればよいのでしょうか。罪を犯した人を処罰することも必要なことです。しかし、立ち直ろうと決意した人を社会で受け入れていくことや、犯罪や非行をする人を生み出さない家庭や地域づくりをすることも大切なことです。

再犯や再非行が増えているその背景には

- 居場所がない
- 仕事がない



犯罪や非行から再出発するためには

- ①相談できる人がいること
- ②帰る場所があること
- ③働く場所があること
- ④先輩・友人がいること
- ⑤優しく見守る人がいること



あなたもできることから始めてみませんか

犯罪や非行のない安全で安心な暮らしをかなえるため、いま何が求められているのか。そして、自分たちには何ができるのか。みんなで考えて、できることから始めてみましょう。

- 近所の方へのあいさつや声かけ
- 登下校時の児童・生徒の見守り
- 更生保護ボランティアに参加して優しく見守る
- その人の事情を理解して雇用する

ちょっとしたことで地域の輪が広がり、犯罪や非行を防ぐことにつながります。

## 生活福祉資金特例貸付 新型コロナウイルスによる影響への対応

	緊急小口資金	総合支援資金
貸付上限額	10万円以内 (条件により) 20万円以内	(2人以上)月20万円以内 (単身世帯)月15万円以内 ※いずれも原則3か月以内
据置期間	1年以内	1年以内
償還期限	2年以内	10年以内
貸付利子	無利子	無利子
保証人	不要	不要

【貸付決定状況(かつらぎ町)】

- 緊急小口資金 38世帯
- 総合支援資金 10世帯  
(令和2年6月5日現在)

【申込受付期間】

令和2年7月31日(金)まで

【相談・申込先】

かつらぎ町社会福祉協議会

電話 0736-22-4311

## 善意のご寄付

(4月1日～5月31日 敬称略)

次の方々から社会福祉協議会へ善意の寄付をいただきました。寄付金は、広く地域福祉活動の推進に役立てさせていただきます。

### ◆遺志として

尾ノ岡 泰生	亡父	和實	下天野
成瀬 佐季子	亡夫	仁	丁ノ町
山本 代志子	亡夫	啓一	笠田東
木村 隆行	亡父	善一	中飯降
丹下 通子	亡父	坂部孝司	妙寺
山根木 晴久	亡母	京子	笠田東
守安 正文	亡母	千代子	大畑
築野 一郎	亡母	時	山崎
久保田 真司	亡祖母	尾西タマエ	笠田東
森下 裕史	亡父	福治	丁ノ町
林 芳弘	亡父	耕三	妙寺
尾方 堅造	亡母	秋子	花園梁瀬
西村 恵理子	亡夫	祐一	笠田東
木下 和久	亡母	トシ子	笠田中
北川 崇	亡父	嘉成	柏木
岩本 俊一	亡母	文子	星川
池内 淑人	亡父	忠信	山崎
森本 一司	亡母	浩子	高田
池尻 勝紀	亡父	光延	丁ノ町
西浦 秀雄	亡母	トシ子	笠田中
西川 史晃	亡父	雅之	星川
尾東 正教	亡母	エイ子	平
中立 邦和	亡父	千昇	三谷
寺元 義人	亡父	義博	中飯降
岡本 光司	亡母	キヌエ	平
西林 周平	亡母	弥生	柏木
田中 裕士	亡父	敏行	笠田中
伊藤 彰悟	亡父	直幹	窪
西畑 育子		静子	笠田東
平井 洋子	亡弟	阪本 覺	花園中南
亀田 正樹	亡母	道子	兄井
木村 博一	亡母	美代子	三谷

ありがとうございました

## ありがとう

(4月1日～5月31日 敬称略)

### ★使用済切手・ハガキ収集に協力いただいた方

野口 修造・亀田 勇次・前芝 享子  
木村 孝太郎・澤田 典郎・中畑 隆男  
上トヨエ・上 和美・木下 良一  
坂本 孝代・匿名 4名  
白ゆりグループ・遍照寺檀家一同  
ボーイスカウト伊都第3団  
日進化学(株)和歌山工場  
かつらぎ郵便局  
町地域子育て支援センター



### ★高齢者生活福祉センター(花園支所)に食材料を提供いただいた方

里神 賢幸 (たけのこ)  
匿名 (いちご)

## イベント中止のお知らせ

### ●かつらぎ町戦没者追悼式(8/15)中止

例年、かつらぎ総合文化会館で実施している戦没者追悼式は中止しますが、かつらぎ公園内にある忠魂碑において、終戦75年「献花事業」を行います。(詳しくは8月号に掲載します)

### ●愛の日チャリティーバザー(11月)中止

昨年は、かつらぎ体育センターの耐震工事のため中止しましたが、今年は、新型コロナウイルスの影響により中止とさせていただきます。



こまった時は、気軽に相談しよう!!



### もの忘れ相談

7月6日(月)・21日(火)

受付 13時～15時(先着順)  
場所 町地域福祉センター2階  
問合せ 町地域包括支援センター  
☎ 0736-22-2322

年相応のもの忘れ? 認知症? 迷ったら  
ご相談を(当日電話での相談可能)

### 無料法律相談

7月13日(月)・27日(月)

受付 13時30分～15時30分(先着順)  
場所 町地域福祉センター2階  
問合せ 町社会福祉協議会  
☎ 0736-22-4311

法的なトラブルに弁護士が相談に応じて  
います(相談時間は16時まで)

### ふくし何でも相談

月～金曜(祝日除く)

受付 8時30分～17時15分  
場所 町地域福祉センター1階  
問合せ 町社会福祉協議会  
☎ 0736-22-4311

日常生活上の困りごとに幅広く対応  
職員が相談に応じています

社会福祉協議会・福祉団体

地域のボランティア活動

1	水		よりみち親の会 (19:00~21:00大谷地域交流センター) 手話サザエさん (19:30~21:00笠田ふるさと交流館) ブラインドマラソン伴B (20:00~21:00 かつらぎ公園堤防)
2	木	つれもてカフェ (13:30~15:00 cafeころーれ)	妙寺駅マルシェ歌声喫茶 (14:00~16:00 妙寺駅舎)
3	金	友愛電話 (笠田東第一、笠田東第二、佐野、大谷、三谷、東浜田、西浜田、中央部、四邑、志賀、天野、新城)	
4	土		
5	日		
6	月	もの忘れ相談 (13:00~15:00)	毎週月曜日・水曜日 よりみち 居場所 (13:30~15:30大谷地域交流センター)
7	火		手話伊都手のひら (19:30~21:00 妙寺公民館)
8	水		ブラインドマラソン伴B (20:00~21:00 かつらぎ公園堤防)
9	木		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>夏のボランティア体験 中止のお知らせ</b></p> <p>ボランティア活動の輪を広げるため、例年、7月~8月に開催していますが、今年は新型コロナウイルスの影響により中止とさせていただきます。</p> </div>
10	金	友愛電話(丁ノ町、新田、妙寺、中飯降、短野、高田、笠田西部、笠田中、真和、四郷第一、四郷第二) 朗読山びこ (9:00~16:00)	
11	土		
12	日		
13	月	無料法律相談 (13:30~15:30)	
14	火	つれもてカフェ (13:30~15:00 みまもりショップ杏) 布のおもちゃ (13:30~16:00)	
15	水	つれもてカフェ (13:30~15:00 憩カフェ樹楽)	手話サザエさん (19:30~21:00笠田ふるさと交流館) ブラインドマラソン伴B (20:00~21:00 かつらぎ公園堤防)
16	木	認知症家族の会 (13:00~15:00)	妙寺駅マルシェ歌声喫茶 (14:00~16:00 妙寺駅舎)
17	金		
18	土		
19	日		
20	月		
21	火	もの忘れ相談 (13:00~15:00) 布のおもちゃ (13:30~16:00)	三ツ葉会(13:30~15:00丁ノ町地域交流センター) 手話伊都手のひら (19:30~21:00 妙寺公民館) ブラインドマラソン伴B (20:00~21:00 かつらぎ公園堤防)
22	水		
23	木	海の日	
24	金	スポーツの日	
25	土		
26	日		
27	月	無料法律相談 (13:30~15:30) つれもてカフェ (13:30~15:00 四郷カフェ)	
28	火		
29	水		ブラインドマラソン伴B (20:00~21:00 かつらぎ公園堤防)
30	木	点字サークルあすなろ (9:00~12:00)	妙寺駅マルシェ歌声喫茶 (14:00~16:00 妙寺駅舎)
31	金		



★実施場所の掲載がない所は、**地域福祉センター**です。

★9月号に掲載を希望するグループは7月31日(金)までにお知らせください。

