

高齢者と薬



はじめに

先日夜中のことです。変な気配を感じて目を覚ましてみますと、家内が床の上をゴソゴソと這っているのではないですか。「どうしたの」と聞くと、寝とぼけたような声で「立てなくて歩けないの」と言っています。びっくりして起きあがってみると、夜中にトイレに行きたくなくて起きたら、体に力が入らず歩けないとのことでした。そのわけは、なかなか寝付かれなかったので、遅くなってから勝手に睡眠薬を飲んだのだそうです。皆さんもそういう経験はありませんか。年をとると一般的に寝付きが悪いし、しばしば目覚めて十分に熟睡することができないものです。そこでついつい眠り薬に頼りがちです。ところが、年を取ってからのお薬の飲み方には、十分な配慮がなければ重大な結果を招くことがあります。特に、睡眠剤や精神安定剤などは注意が必要です。最近では、厚生労働省や日本老年医学会などから「高齢者の安全な薬物療法」に関する本も出ていて注意が促されています。

薬の飲み方の注意

そこで、高齢者の薬の飲み方について、注意しなければならないことを考えてみましょう。まず、年をとってくるといろいろな病気を持っているものです。例えば高血圧・神経痛・関節痛・便秘や胃腸の病気・目や耳の病気・皮膚の変化などです。しかも慢性の病気が多いので、いくつもの医療機関からたくさんの薬をいただいていることがあります。その中には単なる加齢変化によるもので服薬しないでよいものもありましょうし、同じ作用の薬を重ねて飲んでいたり、お互いに作用を打ち消している薬や禁忌(使用してはいけない)の薬を使用している可能性もあるでしょう。このようなことを避けるためには、使用している薬は必ず主治医に報告しておきましょう。特に睡眠剤や精神安定剤は正しい飲み方をしないと、転倒・骨折を起こして寝たきりになる例が多いので、注意しましょう。

Q どんな薬があるの？

一口に「おくすり」といっても、日常使用している薬には、内服薬(飲み薬で、粉薬・錠剤・カプセル剤・水薬・舌下錠剤など)、塗り薬、貼り薬、座薬(肛門から入れる薬)、うがい薬、点眼薬、吸入薬などとその目的と薬の作用から多くの種類があります。注射薬にしても、皮下注射、静脈注射、点滴注射、筋肉注射と非常に種類も多いです。



Q 高齢者の身体は？

一方、薬が作用する身体のほうも若いときに比べると、いろいろな臓器の働きは落ちています。また、いろいろな使用した薬が、体の中でどのように吸収されて、どこにどう作用し、いつごろどのようにして排泄(体外に出ていく)されていくかよくわかっておりません。薬の吸収は大きな差はないらしいですが、肝臓の働きや腎臓の働きには、高齢者では「加齢現象」という変化が起こっていますので、若いときに比べると臓器の働きが半分くらいになっていることがあります。特に腎臓の働きは30歳のときの働きを100とすれば80歳位では50位に落ちているといわれています。したがって、腎臓から排泄されるお薬は体の中に永く残って作用することになります。肝臓の働きも落ちているので、お薬の解毒作用(効かなくなるようにする作用)も落ちています。このように、薬に対する反応も若い成人と異なります。皆さんは、お孫さんや小さい幼児に薬を飲ませるときは、半分とか3分の1とか調整して飲ませるでしょう。高齢者にもこのような配慮が必要です。

Q 気をつけることは？

非常に多いのは、飲み忘れや飲み過ぎです。私もいつも余ったり足りなかったりしています。最近ではこれを「薬物管理のコンプライアンス」と言って高齢者では大変重要な問題とされています。皆さんも飲み忘れの問題ではいろいろ工夫をしておられると思います。例えば3回分を分割して入れる容器を使用したり、曆に袋を作って分けて入れておいたり。自分で管理できないときは家族の応援を貰いましょう。最近「お薬手帳」が利用されるようになっていっていますので、利用を勧めます。これには、一つの病院だけでなく診てもらっているすべての病院の薬を書いてください。

おわりに

お薬によっては大き過ぎたり、数が多かったりして大変飲みにくいものがあります。高齢者になると飲み込む力が落ちていて「誤嚥(ごえん)」（飲んだ薬が気管に入ること）を起こしやすいですし、特にカプセルになっているのは、十分な水で飲まないと、食道にひっかかって食道潰瘍(かいよう)を作ることがありますので、注意してください。お薬は正しく使用して、毎日の生活が快適に送れて、しかも病気も早く良くなるようにしたいものです。

鹿兒島シルバー110番 医療専門相談員 医師 新村 健