

薬局には調剤主体の薬局と調剤も一般薬（OTC）も取り扱う薬局があります。私は、50年余り街の薬局の薬剤師として日々いろいろな方々と接しています。私のところは「よろず相談所」として調剤も一般薬販売もして毎日地域の皆さんと関わっています。

近頃は高血圧、糖尿病、心臓病など、処方箋持参の高齢者が多くなりました。なぜこの薬が処方されたのか、薬は用法用量を守って正しく服用することがどんなに大切なことを話します。それでも次にみえた時には薬の残りがバラバラになっています。その場合はきちんと服用できるように一包化（服用の時間が同じ錠剤をまとめて一袋にする）して渡します

。

「通院すればするほど薬が増えてゆく。」の声があります。そうならないように一緒に頑張りましょうの言葉を添えます。

**【皆さんの地域の薬局の役割は何でしょうか？】**

- 1) 処方箋を持って行って薬を出してくれる
- 2) 薬の飲み方などを指導してくれる
- 3) 薬の過不足のない効率的な服用、余っている薬のチェックしてくれる
- 4) 複数の病医院に通う場合に、薬手帳などを用いて薬の重複をチェックしてくれる。  
内科からも整形外科からも鎮痛剤が処方されているなど
- 5) 低血糖を起こす薬にはブドウ糖を持ち歩くなどの注意点を教えてくれる
- 6) ポリファーマシーをチェックしてくれる
- 7) 処方箋は発効日を含めて4日が有効期限であること、それを過ぎると保険を使っての再発行は出来ず、支払いが自費（10割全額が自己負担）になる
- 8) 病医院で言い忘れたことを言って相談に乗ってもらう

腎機能をはじめとする生理機能の低下や認知機能の低下などさまざまな理由から、高齢者では薬の副作用が出現しやすくなります。ポリファーマシーとは、とくに高齢者で、薬が5～6種類以上になると様々な相互作用や事故が増えることを指しています。不適切なあるいは不要な医薬品、適切ではない量や飲み方、一方では必要な薬が処方されていないなどが考えられます。

厚労省の「高齢者の医薬品適正使用の指針（2018年）」によれば、65歳以上では、院外処方では平均で4剤以上処方されています。75歳以上では、5剤以上が40%、7剤以上が4人にひとりでした。千葉大学病院でも6剤以上が26%（うち10剤以上が8%）であったそうです（2015年）。

必ずしも数が問題なのではありません。でも総合病院老年科入院患者 2,412 名の集計（日本老年医学会 2015）によると、薬が5種類以下では、薬による有害事象（薬物の投与と時間的に関連した意図しないあらゆる医療上の事柄。薬との因果関係の有無は問いません。）は9%以下であるのに対して、6種類以上では有害事象が12%以上でした。

このように、薬に限らず様々な提言・苦情・悩み事を相談できます。人は、相談する人や場所が多ければ多いほど、気分も安定します。

薬は最小限の量を有効に使うことが必要です。「薬はリスク」逆から読んで「クスリはリスク」。多く飲んだり、誤って飲んで危険な場合もあります。よく飲まれる薬で副作用の出やすいものの代表は、抗菌薬・痛み止め・睡眠剤です。これらを適正に使う必要があります。

### 【薬手帳の効用】

自分の飲んでいる薬がわかる。分かりにくい点があれば、医師や薬剤師に聞きましょう。処方日と処方日数から服薬状況が分かる。前回の処方内容から、薬の変更や場合によっては処方内容や、内服方法の間違いもわかる。複数の病院医院にかかっている場合、他院から処方されている内容がわかる。同じ効果で似ている薬の処方を防ぐことができる。薬同士の相互作用（薬の飲み合わせ）を防ぐことができる。過去の副作用経験やアレルギーの有無がわかる。それまでとは別の病医院にかかる場合に重要な情報が伝わる。災害などの場合も医療者に情報が伝わる。このようにとても役立つのが薬手帳なのです。

繰り返します。薬手帳はどこに行くのにも持っていきましょう。最近は持ち歩きに便利なスマートフォンで使える薬手帳もあります。また、糖尿病手帳・糖尿病眼手帳・高血圧手帳などいろいろありますが、極力まとめて持っている必要があります。そしてご自分の全ての情報を医療者に伝えることが、自分がより良い医療を受けるために、とても大切なことを強調したいと思います。

（小象の会副理事長 元・習志野市薬剤師会会長 クスリをシって、からだをタイせつに、あなたにやさしいコころがけ の櫛方絢子でした！）

（小象の「元気！で行こう」第54話より）