



フレあえル



フレあえルは、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 | 薬との上手な付き合い方 ～薬剤師が伝える薬剤フレイル予防～

薬の影響で体調や生活機能が低下する「薬剤フレイル」。今月は、その予防のための薬との上手な付き合い方や、薬局の活用方法について掲載します。

その不調、年齢だけが原因ではないかも



最近、こんなことはありませんか？ 1つでも当てはまる方は要注意です。

- ✓ ふらつくことが増えた
- ✓ 食欲がない
- ✓ 物忘れが増えた気がする

これらの症状は、加齢だけでなく日常的に服用している薬の影響で起こることがあります。薬の影響により心身の機能が低下した状態は「薬剤起因性フレイル（薬剤フレイル）」と呼ばれています。

高齢になると複数の病気を抱えることも多く、それに伴い服用する薬の数も増えやすくなります。

そのため、薬との付き合い方を見直すことが薬剤フレイル予防の大切なポイントです。

薬が多いことで起こるリスク ポリファーマシー

複数の病気を治療するために、多くの薬を服用している方も多くみられます。

薬の数が増えることで、飲み合わせや副作用の影響を受けやすくなり、体への負担が大きくなることがあります。

このように、薬が多いことで体調や生活に影響が出ている状態を「ポリファーマシー」といいます。

例えば「ふらつきや眠気」「食欲の低下」「意欲の低下」といった変化がみられることがあり、転倒や外出機会の減少につながることもあります。

薬剤起因性フレイルのイメージ



1. 薬が原因でフレイルに？

お薬手帳は“命を守るパスポート”

お薬手帳は、これまでに使用した薬の情報をまとめて確認できる、大切な記録です。

複数の医療機関や薬局を利用している場合でも、手帳を1冊にまとめておくことで**薬の重複**や**飲み合わせの確認**がしやすくなります。

また、災害時や緊急時にも普段服用している薬を正確に伝えることができ、適切な対応につながります。

お薬手帳はぜひ1冊にまとめ、かかりつけ薬剤師・薬局で毎回提示しましょう♪

まとまったお薬手帳こそ、**薬剤師が皆さんの健康を守るための大切な情報源**になります！



今日からできる薬との上手な付き合い方

薬は正しく使うことで、健康を支える大切な役割を果たします。

一方で、体調の変化や気になる症状がある場合は、薬の影響が関係していることもあります。

日頃から自分の体調の変化に目を向け、**気になることは**放置せず、**医師や薬剤師に相談**することが大切です。

〈 行動ポイント 〉

- ✓ 気になる症状はメモして相談する
- ✓ 自己判断で薬をやめない
- ✓ 市販薬やサプリメントも含めて伝える



● おわりに

薬のことで「こんなこと聞いてもいいのかな？」と遠慮はいりません。

お気軽に「かかりつけ薬剤師」へお声がけください 😊

いつまでも自分らしく、元気に四日市の街を歩き続けましょう♪

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