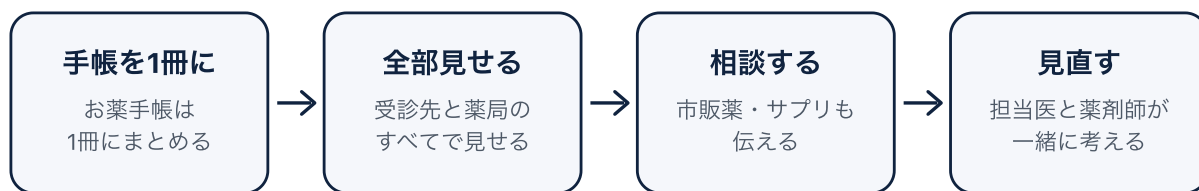


薬が多いと感じている方へ

年齢とともに持病が増え、薬の数も増えがちです。高齢の方では、薬が6種類以上になると副作用を起こす人が増えることがわかっています。ただし、自分の判断でやめるのは危険です。担当医や薬剤師と一緒に見直します。



薬を見直すまでの流れ

薬が多いと、なぜ心配か

年をとると肝臓や腎臓の働きが落ち、薬が体に残りやすく、効きすぎることがあります。75歳以上では約4人に1人が、1つの薬局で1か月に7種類以上の薬を受け取っています。ただし何種類から問題という決まりはなく、中身が大切です。

その症状、薬のせいかもしれません

- ・ ふらつき・転倒、もの忘れ、せん妄（一時的な混乱）
- ・ 食欲がない、便秘、尿が出にくい・もれる、気分の落ち込み

新しい症状が出たときは、まず薬が原因ではないかを担当医が確かめます。

お薬手帳と、かかりつけ薬局

- ・ 市販薬、漢方薬、サプリメントも伝えます。飲み合わせで薬の効き目に影響するものがあります
- ・ かかりつけ薬局を決め、すべての薬をまとめて把握してもらいます

自分の判断でやめない

減らせる薬があるかは、治療の優先順位を考えて担当医が判断し、薬剤師とも相談します。ただ数を減らせばよいのではなく、急にやめると病状が悪くなる薬もあるため、少しずつ減らすことがあります。

こんなときは相談してください

- ・ ふらつき、転びやすい、もの忘れ、食欲がない、便秘など、薬が増えてから気になる症状があるとき
- ・ いくつもの医療機関から薬が出ていて、同じような薬が重なっていないか心配なとき
- ・ 薬が飲みにくい、飲み忘れが多いとき（自分の判断でやめる前に）

この紙は、担当医の説明を補うものです。診断や治療の指示ではありません。気になることは担当医にご相談ください。

出典: 厚生労働省「高齢者の医薬品適正使用の指針（総論編）」（2018年5月）https://www.mhlw.go.jp/content/11121000/kourei-tekisei_web.pdf／日本老年医学会「多すぎる薬と副作用」（一般向けパンフレット、2016年）https://www.jpn-geriatrics.or.jp/info/topics/pdf/20161117_01_01.pdf

作成: マナヴィア（MANNAVIA、現役内科医）／最終確認: 2026/09/15／製薬会社の資金は受けていません／mannavia.com/leaflets/polypharmacy