



# べんけいだより

Vol.9  
2026.2

NEWS LETTER 担当：下京南薬剤師会 副会長  
カリン薬局 小林 篤史 先生

## おくすりと上手な付き合い方



高齢者にとって、おくすりは自己免疫力を高めたり、病気によるつらい症状を和らげたりするための大切な役割を果たしてくれます。しかしその一方で、薬の飲み方やおくすりの管理の方法を誤ることで、思わぬ体調不良や生活上のトラブルにつながることも少なくありません。実際、高齢者の皆さんの体調不良の背景には、おくすりの服薬に関する問題が関係していることが多く、日常のちょっとした判断が大きな影響を及ぼす場合があります。

### 飲み忘れ・飲み違い

まず多く見られるのが、「**おくすりの飲み忘れ**」や「**おくすりの飲み間違い**」です。年を重ねると、記憶力の低下や生活リズムの変化により、「**今日はもう薬を飲んだらうか**」「**まだ飲んでいなかったかもしれない**」と分からなくなることがあります。その結果、おくすりを飲み忘れてしまったり、同じ薬を重ねて飲んでしまったりすることがあります。こうしたことが続くと、薬の効果が十分に得られないだけでなく、副作用が起こりやすくなる原因にもなります。

### 飲んだり飲まなかったり

さらに問題となるのが、「**飲んだり飲まなかったりする**」不規則な服薬です。体調が良い日は飲まない、具合が悪い日はまとめて飲む、といった行動は、一見すると合理的に思えるかもしれませんが。しかし、多くのおくすりは、毎日決められた量を決められたタイミングで飲み続けることで、体の中のおくすりの量が一定に保たれ、効果を発揮します。飲んだり飲まなかったりすると、おくすりの効き目が不安定になり、症状が改善しにくくなったり、急に体調が悪化したりすることがあります。

### 自己判断で多く飲む

また、「**自己判断で薬を飲んでしまう**」ことも、高齢者の方に多い服薬トラブルの一つです。たとえば、「**痛みが強いから、もう1回飲もう**」「**今日は調子が悪いから多めに飲んだ方が効く気がする**」といった判断で、処方された量以上におくすりを飲んでしまうケースがあります。しかし、おくすりは多く飲めば飲むほどよく効くものではありません。むしろ、めまい、眠気、ふらつき、吐き気、意識がぼんやりするなどの副作用が強くなる危険性が高まります。特に高齢者の方は、体の中で薬を分解したり排出したりする力が若い頃より低下しているため、おくすりが体にたまりやすく、思わぬ体調不良につながることもあります。

## 自己判断で減らす・やめる

反対に、「今日は調子がいいから」「副作用が心配だから」と自己判断でおくすりを減らしたり、やめてしまったりすることも問題です。高血圧や糖尿病、脂質異常症などの病気は、症状を感じにくいことが多く、おくすりを飲んでいからこそ安定している場合があります。調子が良いと感じて薬を中止すると、知らないうちに病気が進行し、ある日突然、重大な体調変化を起こすこともあります。

## くすりの数が増えすぎる

さらに、「おくすりの数が増えすぎてしまう」ことも見逃せない問題です。高齢になると、複数の病気を抱え、いくつもの医療機関にかかることが増えます。その結果、知らないうちにおくすりの種類や数が増え、似たような作用のおくすり重なったり、飲み合わせが悪くなったりすることがあります。こうした状態では、ふらつきや眠気、食欲不振、便秘などの症状が出やすくなり、転倒や骨折といった事故につながる危険性も高まります。

## くすりが飲みにくい

また、「おくすりが飲みにくい」という悩みも高齢者には多くあります。錠剤が大きくて飲み込みにくい、粉薬を飲むとむせてしまう、水分をあまり取りたくないなどの理由から、無理に飲もうとしておくすりがのどにつかえたり、誤って気管に入ったりすることもあります。その結果、「今日はやめておこう」「半分だけにしよう」と自己判断で服薬が不規則になり、飲んだり飲まなかったりする状態が続いてしまうことも少なくありません。



こうした服薬トラブルを防ぐために大切なのは、「一人で判断しない」ことです。飲み忘れが多い、おくすりが多くて不安、効いているか分からない、飲みにくい、飲むのがつらいと感じる——こうした悩みは、医師や看護師、薬剤師に相談することで解決できる場合が多くあります。おくすりの種類や量を見直したり、飲みやすい形に変更したり、生活リズムに合わせた飲み方を一緒に考えることができます。

おくすりは、決められた通りに続けてこそ、その役割を発揮します。自己判断で増やしたり減らしたりせず、また飲んだり飲まなかったりすることを避けることが、体調を安定させる大切なポイントです。高齢者ご本人だけでなく、ご家族や周囲の人も一緒に見守り、声をかけ合いながら、安心して続けられる服薬環境を整えていきましょう。



発行：京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター  
〒601-8452 京都市南区唐橋堂ノ前町 15-9 エステート南ビル 301  
一般社団法人 下京西部医師会内  
電話：075-693-8677 FAX：075-693-3677

ホームページ：<https://www.ishikai.or.jp/renkei-center/>  
E-mail [shimominami-ikai@ishikai.or.jp](mailto:shimominami-ikai@ishikai.or.jp)

