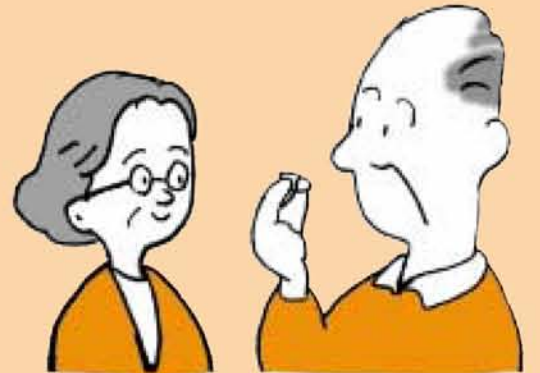


高齢者の方へ

くすりを正しく
飲んでいただくために

ご家族、介護の方もぜひお読み下さい

若いときの健康を回復したいと
思っているあなた。
私たちの身体の動きは歳とともに
明らかに低下しています。
「くすり」との付き合い方を
考え直してはどうですか。



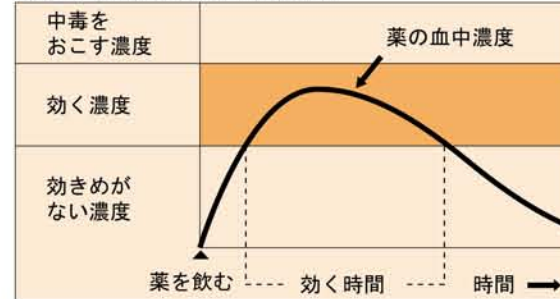
「くすり」の解毒、排泄に大切な働きをしている肝臓、腎臓の機能が若いときに比べて明らかに低下しています。また、筋力や反射反応の低下、字を見るのが辛くなる等も経験されているでしょう。このシリーズでは、こうした高齢者の方に「くすり」を正しく飲んでいただく上で特に気をつけていただくことを特集しました。

くすりの
血中濃度の時間による変化

「くすり」は血液中で、一定の濃度に達するまではその効果が現れず、また、ある濃度を超えると中毒症状が現れるようになります。「くすり」が効くためには、血液中の「くすり」の濃度（血中濃度）が適切に保たれていなければなりません。

必要な血中濃度を維持するために、決められた量と時間を守ることが大切です。

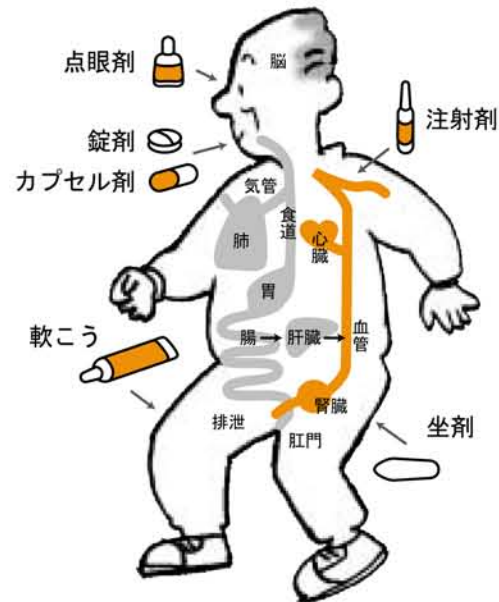
薬の血中濃度の時間による変化

なぜ、高齢者の方は副作用が
起きやすくなっているのでしょうか？

高齢者では、加齢による肝臓や腎臓などの臓器機能の低下だけではなく、高齢者の疾患の特徴として、次のようなことが考えられます。

- 1) 複数の慢性疾患の存在
- 2) 複数の医療機関または診療所への受診
- 3) 疾患数の増加による投与薬剤数の増加
- 4) 薬剤数の増加による副作用の発現頻度の増加

ですから、「くすり」と病気との関係をよく理解して「くすり」を飲むことが大切です。

解説
くすりが効くまでの道すじ

外用剤（塗るタイプ）、点眼剤などの「くすり」は直接患部に届けられますが、一般にはほとんどの「くすり」は血液により体の中を巡って目的の患部に届けられることにより効果を発揮します。

経口剤の「くすり」は、胃や腸で溶け、主に腸から吸収され肝臓を通り静脈に入り、血液により患部まで運ばれます。

注射剤の「くすり」は、皮下や筋肉にある毛細血管を通して、また動脈や静脈に直接入り、血液により患部まで運ばれます。

坐剤の「くすり」は、直接肛門の粘膜を通して静脈に入り、血液により患部まで運ばれます。

「くすり」は肝臓で、体に悪さをしなくなるよう、また排泄されやすいよう作用（解毒作用）を受けた後、腎臓でろ過されて尿中に排泄されるか、または、肝臓から分泌される胆汁に混ざって便中に排泄されます。

ご家族や介護の方の
ご協力を切望します。

高齢者の方に「くすり」を正しく飲んでいただくために、ご家族や介護の方は必要に応じてお手伝いをお願いします。

■ RAD-AR (レーダー) って、なーに？

当団体は、1989年5月に「日本 RAD-AR 協議会」として、研究開発指向型製薬企業により設立されました。くすりが本来もっているベネフィット（効きめや経済的な効果）と、リスク（副作用など）について科学的に分析して評価を行い、その結果をもとにくすりが正しく使われ患者さんのお役に立つことを目的に活動を続けております。2003年4月1日より、当協議会の活動目的が一目でわかり、且つ読みやすく親しみやすいものを、との主旨から「くすりの適正使用協議会」に、名称が変更されました。

■ RAD-AR 活動をささえる会員

【企業会員】 26社(五十音順)

アステラス製薬	塩野義製薬	日本ペーリソグ・インゲルハイム
アストラゼネカ	大正製薬	ノバルティスファーマ
エーザイ	第一製薬	ノボノルディスクファーマ
大塚製薬	大日本住友製薬	万有製薬
キッセイ薬品工業	武田薬品工業	ファイザー
協和発酵工業	田辺製薬	三菱ウェルファーマ
興和	中外製薬	明治製菓
サノフィ・アベンティス	日本イーライリリー	ワイズ
三共	日本新薬	

【個人会員】 2名(五十音順)

大野 善三(医学ジャーナリスト)
三輪 亮寿(弁護士)

このカードについてご意見などがありましたらお寄せ下さい。

発行：くすりの適正使用協議会

〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町4-2 第23中央ビル5階

TEL: 03-3663-8891 FAX: 03-3663-8895

ホームページ: <http://www.rad-ar.or.jp> E-mail: info@rad-ar.or.jp

病院や診療所にかかるときは、まず、いまの身体の具合、飲んでいるくすりを医師や薬剤師に伝えましょう。

いくつかの病院や診療所にかかる、似かよった作用の「くすり」、または逆の作用の「くすり」を飲む場合もできます。その際、「くすり」の作用が強められたり、弱められたりすることもあります。



新たに別の病院や診療所にかかったときは、飲んでいる「くすり」をお持ち下さい。「空き箱」、「使用済みの包装シート」でも結構です。

その他、次のことにあてはまる方は、あらかじめ医師や薬剤師に伝えましょう。

1. 別の病院や診療所にかかっている
2. アレルギーなど特異体質である
3. むかし「くすり」の副作用を経験している
4. 肝臓、腎臓の具合が良くない
5. お酒、煙草をたしなんでいる
6. 特別な仕事(高所での作業、運転手など)をしている

くすりを飲むときは量と時間を守りましょう。

「くすり」の袋には、例えば1日3回、1回1錠、食後のように「くすり」を飲むときの表示があります。「くすり」が安全に効きめを発揮できるよう決められた回数、量、時間を必ず守って下さい。



食前又は食後：食事のおよそ30分前
又は30分後
食直前又は食直後：食事のすぐ前又はすぐ後
食間：食事のおよそ2時間後
寝る前：就寝のおよそ30分前
頓服：必要なとき（痛みを止める、熱を下げる、咳を止める、便を出すなど）

くすりの飲み方

コップ一杯程度の水か、ぬるま湯で飲んで下さい。なお、固い包装シートに入っている「くすり」はシートから出して飲んで下さい。



くすりを飲み忘れたら

飲み忘れたことに気づいたら、できるだけ早く飲みましょう。

すぐ飲んで次回に飲む時間を遅らせて下さい。ただし、次の「くすり」を飲むまであまり時間がない場合は1回飲むのを止めても結構です。

ただし、2回分を一度に飲むのは絶対に止めましょう。



心配な場合は、医師や薬剤師に相談して下さい。

「なにか変だな」と感じたら...

「くすり」を飲んでいる間にいつもと違う何かが起こったら、すぐに医師や薬剤師に相談しましょう。



「くすり」を飲んでいる間に発疹、発赤、かゆみ、むくみ、ねむけ、動悸、めまいなど予想外の反応が起きることもあります。