

今月の目標

年

月

①

②

7日	1
○	
△	
今日のできごと	

体調を記入

1 よい

2 ふつう

3 悪い

4 わるい

5 非常に悪い

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
日		日		日		日		日		日		日	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	

今月のつばやき

指導者コメント記入欄

多すぎる薬と副作用に注意するのじゃ！ ～お薬との付き合い方～



高齢者では、薬が6つ以上になると、副作用が起こりやすくなるので注意が必要です。起こりやすい副作用は、ふらつき、転倒、物忘れです。年齢が増えると、骨がもろくなるので、転倒による骨折をきっかけにして、寝たきりになったり、その寝たきりの生活によって、認知症を発症する原因となる可能性もあります。



自己判断で 中断しないこと

薬を正しく使えば、病気の予防や生活の質の向上に役立ちます。勝手にやめてしまうと、トラブルも多いので、自分の判断による中断は避けましょう。

薬を正確に 伝えること

複数の医療機関にかかっている場合は、薬が重複しないよう、医師や薬剤師に使っている薬を伝えることが大切です。お薬手帳は1冊にするとよいです。



安全を第一に 考えること

年齢を重ねるとともに、薬を分解する能力が落ち、薬が効きすぎてしまうことがあります。安全を第一に考えた薬の使い方が大切になります。



かかりつけの医師に、薬の量と数についてはよく相談し、優先順位を考えて最小限になるように調節してもらいましょう。



・日本医療研究開発機構研究費「高齢者の多剤処方見直しのための医師・薬剤師連携ガイド作成に関する研究」研究班、日本老年薬学会、日本老年医学会 編集 「高齢者が気を付けたい 多すぎる薬と副作用」パンフレットより作成