



お薬の管理、できていますか？

医師 大原紗矢香

高血圧や糖尿病など、定期的に通院されている患者さんの診察の最後に、次回の予約をとります。その時「お薬は余っていませんか？」とお声がけするようにしています。慣れた方になると「〇〇の薬は何日分余っているから減らしといて」と教えていただくこともあります。

毎日決まった時間に薬を飲むことを習慣づけることは、なかなか大変なことです。

二〇一二年にある製薬会社が行ったアンケート調査によると、生活習慣病の服薬をしている人の中で、薬の飲み忘れが「よくある」と答えた方が、三七％、「たまにある」と答えた方が四十二・七％と、実に五割近い方が、「飲み忘れたことがある」と答えています。痛みなどの症状がある場合に、それを抑えるための薬を飲むことは比較的簡単です。高血圧や脂質異常症（高コレステロール）などの生活習慣病で症状のない場合には、ついつい飲むのを忘れてしまうということは仕方ないことかと思えます。

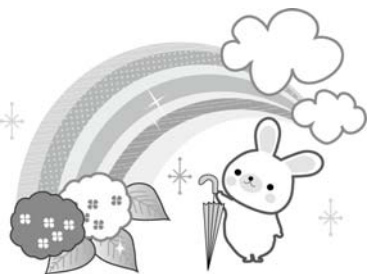
しかし続くアンケートで、飲み忘れた場合の影響をどのように認識しているかと尋ねたところ、六十・四％の方が「数日間飲み忘れても問題ない」と答えており、定期的に薬を飲むことの重要性を十分に理解いただけていないのではと心配する結果となっています。また、その重要性をきちんとお伝えすることができているかと自分の普段の診療を思い返してみます。



また複数の医療機関にかかっている方で、それぞれから似たような効果の薬が処方されていることもしばしば目にします。お薬手帳を持っていても受診のときに持ってきていない方も残念ながら見受けま

す。

年齢を重ねていくと、からだのいろいろなところに支障が出て受診が多くなり、中には十種類をこえて薬を飲まれている方あります。からだを調子よく保つために薬は必要なものですが、薬を飲みすぎることによって体に不調をきたす場合があることはあまり知られていません。薬の飲みすぎから物忘れの症状が出て認知症と思われたり、ふらつきで動きが悪くなったりする場合があります。



医療費が増大していることはみなさんよく耳にされるでしょうが、病院でもらう薬の代金も、もちろん医療費に含まれます。最近ではジェネリック薬品が普及し、医療費の増大を抑える政策がとられています。が、「薬は必要な分だけ」という基本に戻ることが求められているのではないのでしょうか。

医者は処方箋を書きますが、実際に患者さんが薬局で薬をもらい、自宅で飲んでいるところを見ているわけではありません。飲みづらいなどの理由で、きちんとした服用ができていない場合には、飲んでいないのに効果が出ていないと考えて薬を増やしたり変えたりしている場合もあります。

皆さんにお願いしたいのは、飲んでいる薬が余っていたり、以前飲んでいた薬を飲まなくなっている場合には教えてください。ほかの病院にかかっている場合には、お薬手帳を持ってきていただき、投薬内容を確認させていただきます。処方されている薬が使いづらい（錠剤は飲みづらい、粉薬は苦手など）ことがあれば教えてください。

正しく薬を服用することで、お薬に関するムダもなくしていきましよう。



「サルコペニアとロコモ」

看護師 宮井 由里子

サルコペニアとは、加齢とともに骨格筋・筋肉が減少し、筋機能が低下する状態を言い、健全な高齢者でもおきる現象です。骨格筋量は二〇歳代がピークで、その後五〇歳代までに一〇%、さらに八〇歳までに三〇〜四〇%低下する事が報告されています。サルコペニアがなぜ問題かという点、高齢者の場合、筋力低下により転びやすく、骨折や又は寝たきりになる可能性が高くなります。また、サルコペニアそのものが糖代謝・脂質代謝の異常を引き起こす原因になることも言われています。若い時には、食事摂取で筋合成を刺激できていたのが、加齢によりその反応が鈍ってくるのもそのためです。

ロコモ（ロコモティブシンドローム・運動器症候群）とは、骨や関節などの障害により、日常生活の動作に介護や支援が必要になる状態になることです。ロコモの原因として、運動不足に加えて気を付けなければならないのが栄養不足です。三食きちんと食べていても、高齢になると野菜など低カロリー食材が多くなり、気付かないうちにタンパク質など大切な栄養素が不足してきます。タンパク質の中でも、動物性タンパク質は大切

で、これには体内で合成できない九種の必須アミノ酸がバランスよく含まれていて、アミノ酸の利用効率も植物性タンパク質より優れています。「豆腐や納豆、穀物ですっかりタンパク質を摂取しているから大丈夫」と思っている方も、必須アミノ酸に着目して動物性タンパク質を積極的に摂るようにしましょう。



サルコペニアやロコモを予防するには、まずレジスタンス運動がすすめられています。レジスタンス運動とは、何らかの抵抗をかけて行う運動のことです。一般には、筋力トレーニングのことを言います。スクワットや腹筋、ダンベル体操がこれにあてはまります。

以前は、糖尿病患者さんには、レジスタンス運動

は細かい血管に負担がかかるのでしない方がいいと言われていました。しかし近年、有酸素運動（ウォーキング、ジョギングや球技など）に、レジスタンス運動を加えるとより効果が期待できるといわれるようになりました。

次に予防として大切なのが、カルシウムです。骨は古くなると壊され、新しい骨が作られます。その骨作りに最も大切なのがカルシウムです。牛乳・乳製品は、動物性タンパク質とカルシウムを豊富に含む食品です。一日一回は摂取するようにしましょう。太陽の光を浴びる事も、骨の合成に大切なことです。

自分に合った運動を続け、バランスの良い食事、外に出て太陽の光を浴びる。当たり前のことかと思いますが、皆さんもぜひ続けてみてください。

※お知らせ

臨時休診のお知らせ

左記の日程、日本プライマリケア連合学会学術集会（つくば市）に医師が出席のため休診となります。

ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解お願い致します。

六月十三日（土） 休診



医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解お願い致します。

弓削メディカルクリニック

六月十一日（木） 中村医師不在

六月十二日（金） 雨森院長不在

六月二十五日（木） 大原医師不在

七月二日（木） 大原医師不在

七月九日（木） 中村医師不在

七月十一日（土） 中村医師不在

七月二十三日〜九月下旬頃 大原医師不在