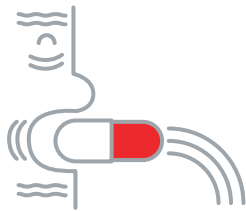
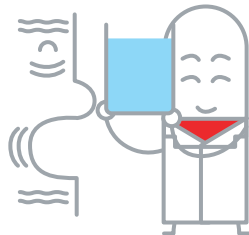


# 薬の飲み方 (高齢者)



高齢者は複数の慢性疾患を抱え、服用する薬の種類が多くなる傾向が強いため、薬の相互作用(飲み合わせ)に対して、特に注意が必要です。また、腎臓の機能や肝臓の機能の低下により、薬の代謝や排泄が変化をして、副作用が起こりやすくなることもあります。薬を飲む時には、特に次のことに注意をしましょう。

## 多めの水で薬を飲む



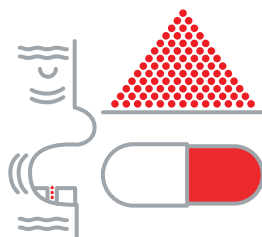
高齢者は、唾液の出る量が減るため、口の中が乾燥して、薬を飲む時に、むせたり、飲み込みにくくなる場合があります。薬を胃まで流し込む感じで、多めの水と薬と一緒に飲むように心がけましょう。(水分制限をされている方は医師に尋ねましょう。)

## 体を起こして薬を飲む



寝たまま薬を飲むと、薬が肺に入ったり、のどや食道を詰まらせる場合があります。起き上がれない時は、後頭部を支えて、少し起こしてもらって飲みましょう。

## 飲みやすい薬を選んでもらう



- ・薬の大きさが大きくて飲みにくい
- ・粉薬が入れ歯の隙間に入り痛い
- ・粉薬の量が多くて飲みこめない
- ・口の中に入れた時の味が悪い

など、飲みにくい薬があれば、医師もしくは薬剤師に相談しましょう。もう少し飲みやすいかたちの薬を選んだり、上手に飲むためのアドバイスができることもあります。

## 体の変化に注意する

体に異常を感じたら、すぐに医師もしくは薬剤師に確認をしてください。特に新しい薬を飲み始めた時は注意をしましょう。

## 指示された飲み方を守る

**内服薬**  
健康 太郎 様  
1日3回 毎食後 14日分

	朝	昼	夕	夜
○●薬	1	1	1	
□□薬	2	2	2	

調剤日:平成21年0月0日  
○●薬局  
香川県○○市○○町

薬は飲み方を間違えると十分な効果が出ないばかりか、副作用を起こしやすくなります。薬の入っている袋には、いつ、どれだけの量を飲むかということが書かれています。その内容を必ず守りましょう。

**薬を飲み忘れたからといって、一度に2回分を飲まないでください。**

飲み忘れた時の対応は、薬により異なるので、医師もしくは薬剤師に尋ねましょう。

## ★飲んだかどうか忘れないために

薬の入っている袋にカレンダーを書いて、飲めばチェックを入れると、忘れにくくなります。

**内服薬**  
健康 太郎 様  
1日3回 毎食後 14日分

	13	14	15	16	17	18	19
朝食後	✓	✓					
昼食後	✓	✓					
夕食後	✓	✓					
寝る前	✓						

## 病院でもらった薬は自分の物

**内服薬**  
健康 太郎 様  
1日3回 毎食後 14日分

	朝	昼	夕	夜
○●薬	1	1	1	
□□薬	2	2	2	

調剤日:平成21年0月0日  
○●薬局  
香川県○○市○○町

病院でもらった薬で自分の調子がよくなったからといって、他の人にあげないでください。病院から出る薬は、あなたの症状に合わせて出された物です。自分によく効く薬でも、他の人には合わなかったり良くないことがあります。

## 「お薬手帳」を利用する

複数の医療機関、複数の診療科を受診することで、処方される薬の種類が増えることがあります。その場合、似たような作用の薬の重複や薬同士の飲み合わせをチェックしてもらうために「お薬手帳」をご利用ください。「お薬手帳」とは、自分が飲んでいけるすべての薬を1冊の手帳に記録したものです。医療機関を受診したり調剤薬局で薬をもらう時に提示してください。

