



フレあえル



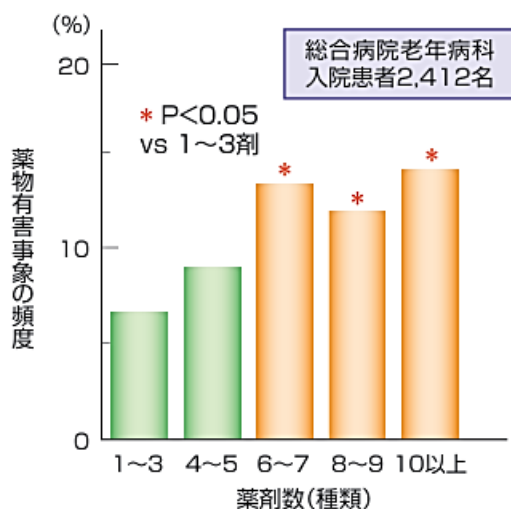
フレあえルは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

今月のテーマ | 薬とフレイルの関係

薬は正しい使い方をすれば辛い症状や病気を治す良薬となりますが、使い方を誤れば副作用がフレイルへと繋がる可能性があります。今月はフレイル予防のために知ってほしい**かかりつけ薬局**について掲載します。

何種類のお薬を飲んでいますか？

毎日飲んでいる薬が6種類を超えると飲み合わせが悪い組み合わせが生じやすくなります。単に数が多いからダメという訳ではありません。毎日10種類以上の薬を服用していても問題ない場合もあります。重要なのは、薬剤師に飲み合わせを確認してもらっているかどうかです。



何か所の病院にかかっていますか？

複数の病院で薬を処方してもらっている方は注意が必要です。お薬手帳を薬局に提示していただけないと2つの病院から同じ薬が処方されていても気付けません。薬が重複すると副作用が出る可能性もあります。



副作用がフレイルへ

例えば・・・

- 内科と整形外科で痛み止めが重複
 - 胃が荒れて食欲不振
 - 低栄養
- 複数の病院で睡眠薬が重複
 - ふらつきで転倒
 - 身体活動低下



かかりつけ薬局でフレイル予防！

薬の一元的・継続的管理

受診している病院をすべて把握

服用中の薬をすべて把握

すべての病院から処方された薬を調剤

1冊のお薬手帳に情報を集約

薬の使用履歴をすべて記録

過去に生じた副作用やアレルギーの履歴をすべて把握

血液検査データなどから体質を把握
必要に応じて医師と連携し、薬を調整

薬の困りごとをサポート

2つ以上の病院にかかっている方こそ 薬局をひとつに！



作成

一般社団法人 四日市薬剤師会
薬剤師



発行

四日市市役所 高齢福祉課
地域支援係 ☎059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえル

公式LINEで毎月配信中！
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索
⇒下記IDを入力

@022mtaqp