

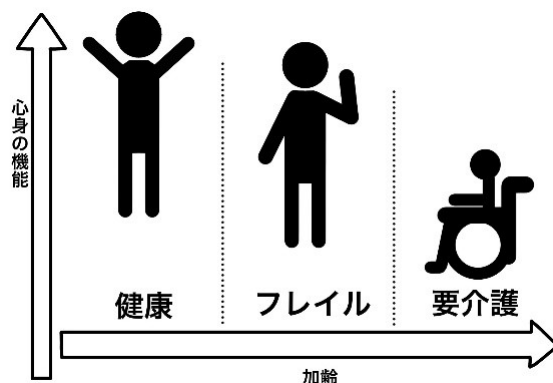
生活習慣病センターだより

☆「フレイルと薬について」☆

2025年5月発行

フレイルとは、加齢によって筋力や認知機能、社会的つながりなどが低下し、心身の活力が衰えた状態を指します。健康な状態と要介護の中間にあり、放っておくと介護が必要になる可能性が高まります。

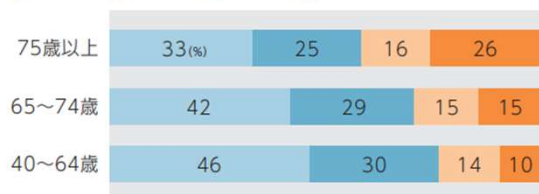
しかし、早めに気づいて運動・栄養・人との交流などに取り組むことで、フレイルの進行を防いだり、元の元気な状態に近づけたりすることが可能です。高齢者が健康に暮らし続けるために、フレイルへの理解と対策が大切です。



年齢層別の薬の数

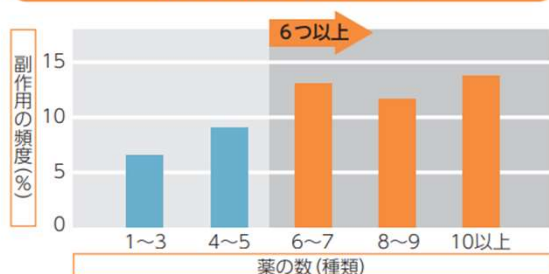
一人の患者さんが1か月に1つの薬局で受取る薬の数

1～2個 3～4個 5～6個 7個以上



厚生労働省「2014年社会医療診療行為別調査」

薬の数と副作用の頻度との関係



Kojima T, Akishita M, et al. Geriatr Gerontol Int. 2012

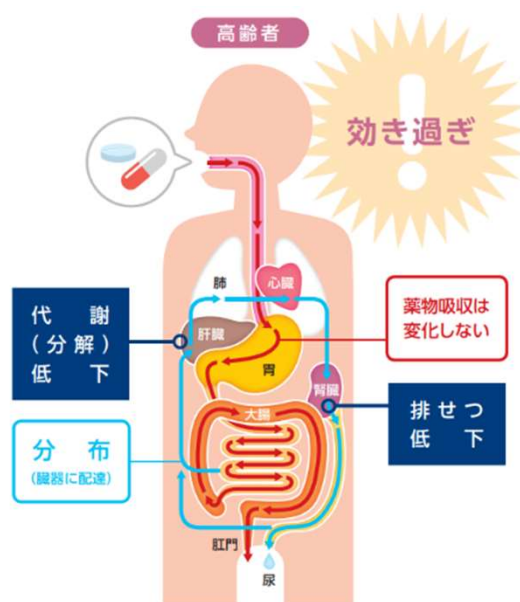
フレイルと薬（ポリファーマシー※）には深い関係があります。高齢になると、いくつもの病気を抱えることが多く、それにともない飲む薬の数も増えていきます。しかし、薬が多すぎると副作用が出たり、薬同士の飲み合わせが悪くなったりして、ふらつきや転倒、物忘れ、食欲がなくなるなどの体の不調を引き起こすことがあります。こうした不調は、フレイルを進めてしまう原因にもなります。

※ポリファーマシーとは、単に薬の数が多いというだけでなく、それによって副作用が起こりやすくなったり、飲み間違いが増えたり、薬の飲み方を守るのが難しくなったりするような問題が起きている状態を指します。

また、高齢者に薬の副作用が多くなる理由は、薬の種類が多い事だけではなく、加齢によって薬の効き方が変化することも影響しています。

加齢により肝臓や腎臓の機能が低下し、薬の代謝や排泄に時間がかかるようになります。そのため、薬が効きすぎたり、副作用が出やすくなるのです。

フレイルを予防するためにも、かかりつけの医師と定期的に相談し、薬を見直して、本当に必要なものだけを使用することが大切です。



「多すぎる薬と副作用」（日本老年医学会ならびに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）より引用



薬について疑問があれば、かかりつけの医師
または薬剤師に相談しましょう。