



ファルマプラン だより



「ポリファーマシー」という言葉をご存知ですか？数年前から週刊誌やテレビでもこの言葉をよく目にするようになりました。

今回はこの「ポリファーマシー」についてご紹介したいと思います。

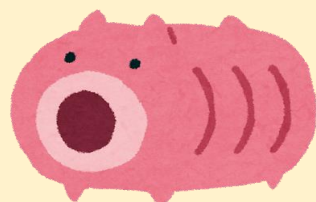
ポリファーマシーとはポリ(複数)+ファーマシー(薬)の造語で、簡単に考えると「薬が多い」となります。しかしその意味としては、単に薬が多いということではなく、多くの薬を服用することによって生じる様々な好ましくない状態のことを指します。

では様々な好ましくない状態とはどんなものでしょうか。まず単純に数が増えたことによって飲み間違いが生じる危険性が高くなります。飲むべき薬を間違えては大変ですよね。また、複数の薬を服用するため飲み合わせの問題も出てきます。便秘、眠気やふらつき、転倒などの副作用を起こすような薬を重ねて服用することで、その危険性が高まることもあります。使用している薬の副作用と気づかずに、新たに薬が追加されて数が増えていることもあります。高齢者では 6 種類以上薬を服用すると好ましくない症状(有害事象)の発生が増加したというデータも出ています

ただここで注意していただきたいのは、自己判断で薬を中止しないことです。週刊誌やテレビの情報は誇張した表現だったり、個人の話だったりするので、正確な情報とは言いがたいことがあります。

ポリファーマシーはとても重要なことです。薬の数を単純に減らすのではなく、個人に合った薬を適正に服用することが大切です。大阪ファルマプランでは委員会を立ち上げてこの問題に取り組んでいます。気になるなと思われましたら、是非一度ご相談ください。

こつま薬局 薬剤師 向井 都



便秘を改善して健康的な生活を！

1 便秘症とは？

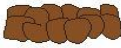
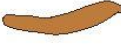
便秘の定義のポイントは2つあります。1つは「排便回数の減少」です。週3回未満を目安とします。2つめは「排便困難症状」で、排便時に強く力まないといけない・便が残った感じがする・頻回の便意・肛門の閉塞感や困難感の4つの症状をいいます。

便が硬くなるとお通じが毎日あっても、長時間トイレで気張らないといけません。硬い便は水分が少なく便がひび割れて1度に出きらず、便が残った感じ（残便感）があり、何度もトイレに行くケースも出てきます。

また、治療のために服用している薬にも便秘をおこしやすい薬があります。そういった薬を服用している際は、便秘がおこりにくい薬への変更相談や前もって便秘をおこさないように便秘薬の服用も必要になります。

2 良い便ってどういうもの？

では、良い便とはどのようなものでしょう？参考になるのが「便の形」です。便の形を評価する指標として、ブリストル便形状スケールというものがあります。便の形を7段階に分けたもので、日本人ではType4のソーセージ状の便が理想とされています。いっぺんに・すっきり・短時間に！が便秘治療のゴールとなります。

非常に遅い (約100時間) ↑ 消化管の 通過時間 ↓ 非常に早い (約10時間)	1	コロコロ便		硬くてコロコロの 糞状の便
	2	硬い便		ソーセージ状であるが 硬い便
	3	やや硬い便		表面にひび割れのある ソーセージ状の便
	4	普通便		表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは 蛇のようなとぐろを巻く便
	5	やや軟らかい便		はっきりとしたしわのある 柔らかい半分固形の便
	6	泥状便		境界がぼけて、ふにゃふにゃの不定形の小片便 泥状の便
	7	水様便		水様で、固形物を含まない 液体状の便

3 便秘薬との付き合い方

便秘に使われる主な薬剤には、便を柔らかくする薬（浸透圧性下剤）と腸の運動を促進する薬（刺激性下剤）があります。

【浸透圧性下剤】

便に水分を含ませ増大させる直接作用と、便の増大で腸を刺激して活発にする間接刺激作用があります。このお薬の飲み方は、便が硬くなってから飲むのではなく、便が硬くならないように飲むようにします。効き方が人によって様々なので、飲み始めに用量の調節が必要です。また、酸化マグネシウムなどのマグネシウム製剤は、高齢の方や腎機能が低下した方は、毎日飲むことで血液中のマグネシウム濃度が上がり傾眠や見当識障害、悪心・嘔吐などの消化器症状が出る可能性があるがあるので、定期的に血液検査をしてもらいましょう。

【刺激性下剤】

この薬のメリットは腸に確実な効果が早く得られる点です。しかし、長期に毎日使っているとだんだん効果が得られなくなってしまい（薬剤耐性）、量が増えてしまうため、少し飲むのを休むなど上手に使うと良いでしょう。

● 主な下剤の種類

■浸透圧性下剤

酸化マグネシウム（マグミットなど）
水酸化マグネシウム（ミルマク）
ラクツロース（ラクツロースシロップなど）

■刺激性下剤

ピコスファートナトリウム（ラキソベロン）
センノシド（プルゼニドなど）

4 日常生活での工夫

①便意を我慢しない

便意は我慢していると消失することが知られています。
便意を我慢する→直腸の感受性が鈍化する→便意の消失
といった悪循環が起こるのです。

便意を感じた時にトイレに行ける環境も必要です。

せっかく薬を服用して便意が現れた時にトイレに行かなければ薬の効果はなくなってしまいますし、そのまま便は溜まって硬くなり、結果として薬をさらに多くのまなくてはいけなくなります。便意を感じた時に、そのタイミングを逃さずトイレに行ける環境や時間の余裕があるかも大切になります。

②食物繊維や乳酸菌などをうまく摂る

食事の際には食物繊維や水分を意識して、適度な量の食事を摂ることも大切です。食物繊維は不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があります。不溶性食物繊維は水などに溶けにくい食物繊維です。便のかさを増やし、腸を刺激して排便しやすい状態にしてくれます。大豆、キノコ類、ごまなどに多く含まれています。



水溶性食物繊維は有害物質の体内吸収を防ぎ、腸内の善玉菌を増やす効果と便に水分を保ち、固くならないようにしてくれます。ごぼう、オクラ、海藻類などに含まれています。また、乳酸菌食品・発酵食品などと合わせて摂ることで腸内環境の改善も期待できます。

野菜や魚中心で味噌や納豆などが摂れる「和食」は便秘対策には理想的と言えます。



5 最後に

毎日のすっきりした排便は睡眠・食事とともに健康のバロメーターです。これらを整えて、健康で快適な毎日を送っていきましょう。排便などの健康状態の記録をするサービス（アプリや日誌など）もあります。また、沢山の種類の薬を飲まれている方の中には薬が便秘の原因になることもあります。ご相談などございましたら、お気軽にスタッフへお声がけください。



あおぞら薬局 薬剤師 富士代真希

薬剤師募集！！

新卒・既卒を問いません。
正職員・パート等相談に応じます。
詳しくはあおぞら薬局まで。

お知らせ

薬学生の1日体験を募集中！
興味のある方は気軽にご連絡ください。
詳しくはwebで。

大阪ファルマプラン

検索

(一社) 大阪ファルマプラン 〒555-0024 大阪市西淀川区野里 3-6-8

あおぞら薬局(西淀川区野里)

06-6477-8080

<http://www.faruma.co.jp/>

そよかせ薬局(西淀川区姫島)

06-6475-4670

すずらん薬局(西淀川区大和田)

06-6476-0121

あおぞら薬局 淡路店(東淀川区西淡路)

06-6160-0025

あおぞら薬局 三国店(淀川区西三国)

06-6394-3630

もえぎ薬局(淀川区加島)

06-6886-4770

すみれ薬局(大正区千島)

06-6556-3808

なぎさ薬局(港区磯路)

06-4395-7600

あおば薬局(吹田市市南高浜町)

06-6318-3787

かがや薬局(住之江区西加賀屋)

06-4702-3101

なつめ薬局(住吉区沢之町)

06-6699-9977

こつま薬局(西成区松)

06-6656-6007

福祉用具レンタル介護ショップふあるま

06-6477-8180

(西淀川区野里)



発行年月日

2019年7月1日