医療ルネサンス　No5494　高齢者と薬　5/6

「飲み忘れ」防ぐ一工夫

栃木県内に一人で住む60歳代の男性は、糖尿病で薬をもらっていた。しかし血糖値の変動が激しく、うまくコントロールができていない状態だった。

「薬がたくさん残っています。きちんと飲めていないのではないでしょうか」

男性を担当する介護保険のケアマネジャーが、男性が薬をもらっている「大沢調剤薬局」（栃木市）の薬剤師、上野将明さんに連絡した。

上野さんも以前、男性に薬を渡したことがあり、「ちゃんと飲めていますか？」と聞くと、本人は「飲んでいます」と答えていた。

在宅訪問もしている上野さんが男性の自宅を訪れると、ベッドわきのかごの中に、多数の薬袋が無造作に投げ込まれていた。開けた様子がない袋も多くあり、飲み残した薬は500錠以上あった。

飲まずに患者宅に残っていた多くの薬
（全国薬剤師・在宅療養支援連絡会提供）

男性に処方されていた薬は、血糖値を下げる薬や、インスリンの効きを高める薬など。血糖値の薬は原則として食前に飲むタイプだ。男性は食事が不規則で、食べないこともあったほか、食前に薬を飲むのを忘れがちだったと考えられた。

上野さんは、食前に飲む薬を、同じ成分で食後に飲むタイプの薬に変更。複数の病院や診療所の薬を別々の薬局で受け取っていたのを、処方箋を大沢調剤薬局に送ってもらうようにし、1回に飲む薬を1包にまとめるようにした。

包みも、朝の分は赤、昼は緑、晩は青、寝る前は黒に色分けをし、どれを飲んでどれを飲んでいないのか、一目でわかるようにした。

男性は薬を以前より飲めるようになり、その後、血糖値も安定したという。

薬の飲み忘れや飲み残しは、医療費の無駄でもある。

在宅訪問をする薬剤師で作る「全国薬剤師・在宅療養支援連絡会」が、患者の「残薬」に関する体験を会員薬剤師から募ったところ、降圧剤ばかり3万円分の残薬があった例から、麻薬のモルヒネを含む25種類約21万円分の薬が残っていたケースまで、様々な事例が上がったという。

日本薬剤師会は、75歳以上の人が飲み忘れたり飲み残したりした薬剤費が、年間500億円程度に達すると推計している。

連絡会会長の大沢光司さんによると、高齢者の薬の飲み忘れは、数や種類が多すぎて飲みきれない、あるいは副作用が怖くて勝手に量を減らすなど、様々な理由がある。

大沢さんは「薬剤師などが関与し、飲みやすくする工夫をし、薬の量を調整することなどによって、飲み残しを改善したり、無駄な投薬を減らしたりすることができる」と話している。

医療・健康情報はインターネットサイト「ヨミドクター」（http://yomidr.jp）で

小川聖子の夕食クリップ

● ハクサイのカレークリームグラタン
（299kcal・塩分2.0g／1人）

【材料2人分】ハクサイ400g／ホタテ貝柱の水煮（缶）90g／長ネギ½本／カレー粉小さじ2杯／コンソメ½個

で10分煮る。ざるに上げ軽く押し、ゆで汁を取りおく❹バター大さじ2杯で長ネギをいため、小麦粉同2と½杯をふり入れいため、カレー粉も加えいため合わせる❺火からおろし牛乳200cc、ホタテ缶の汁、❸のゆで汁70ccを加える❻かき混ぜながら煮立て、とろみがついたら弱火で4～5分煮つめる❼ハクサイ、ホタテ貝柱を

くらし家庭

英国調の装いの流行や、重ね着をしてオフィスの暖房温度を抑えるウォームビズの影

「スリーピースは改まった印象なので、着ると気持ちが引き締まります」と話す森岡さん（スーツは「ニューヨーカー」）＝東京都港区で、池谷美帆撮影

色の無地などがおすすめ。襟やカフス（袖口）が白で身ごろや袖は縦じまになっているク

シャツを隠していベストの一番下の外して着るのが一