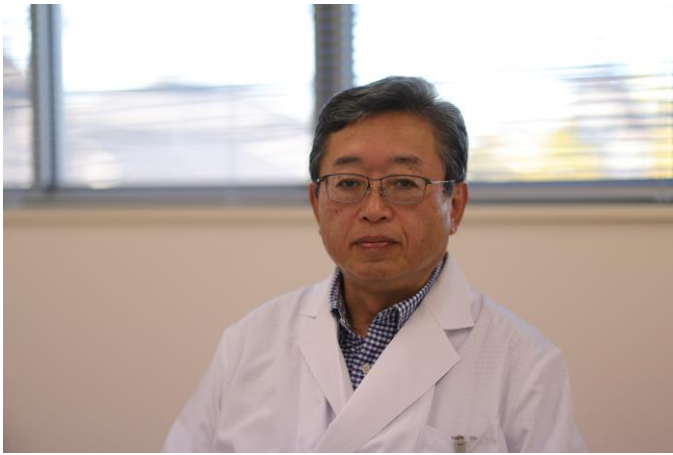


宮城県仙南保健所では、仙南地域で働く皆さんの健康づくりを応援しています。この通信に、皆さんへの「より健康に・活き活きと活躍してもらいたい」という思いを込めて、健康づくりに関する情報を中心にお届けします。

前々号からの3回シリーズで仙南地域の医師、歯科医師、薬剤師の先生方にフレイルとその予防についてお聞きします。

皆さんのお役に立てる情報誌を目指してまいりますので、皆さんからのご意見・ご感想などをお待ちしております。

## フレイル特集 ～地域の先生から～ 仙南薬剤師会理事 瀬戸裕一先生



瀬戸 裕一 薬剤師 64歳

- ・有限会社メディファル（コスモ薬局）代表取締役
- ・東北薬科大学 薬学部卒
- ・仙南薬剤師会理事
- ・令和4・5年度仙南地域医療対策委員会  
地域保健・健康増進部会 副部会長

れフレイルに移行する可能性が  
あること。そして、生活習慣病治療のための服薬でも、お薬がもたらす眠気などによる「ふらつき」の転倒リスクがあることです。また、生活習慣病治療の服薬に関わらず一般薬の作用で注意すべきことは、抗ヒスタミン薬、抗アレルギー薬、抗不安薬いわゆる

### 薬剤師の先生からのフレイル対策の支援とはどんなものですか？

薬剤師としての支援は、処方箋を持つてこられる方がきちんと服薬できるかどうかの確認も含めて、お薬をお渡し後にその方の服薬状況を管理していくことです。服薬できていないのであれば、その理由も含めて食事を摂れているのかどうか、お聞きして食事のサイクルや食事と服薬のタイミングを考えていきます。フレイルに関しては、この言葉を知っている方は以前よりも増えてはいますが、自分からフレイル

かもしれないという相談はまだ少ないです。相談時には、フレイルになると虚弱になって体力低下や口腔機能なども衰え、社会との関わりも減り、いざれ要介護状態になってしまいうこともあるという話をしながら生活の改善や身体運動の重要性を説明し、服薬できているか確認しています。

### フレイル予防のための服薬管理や薬剤のリスクはどんなものですか？

生活習慣病により服薬している方で、フレイル予防も含めて気を付けてもらいたいことは、生活習慣病はいずれフレイルに移行する可能性が  
あること。そして、生活習慣病治療のための服薬でも、お薬がもたらす眠気などによる「ふらつき」の転倒リスクがあることです。また、生活習慣病治療の服薬に関わらず一般薬の作用で注意すべきことは、抗ヒスタミン薬、抗アレルギー薬、抗不安薬いわゆる

る安定剤といわれるものや筋弛緩剤の服用による眠気から転倒を引き起こしてしまう可能性が  
あることです。他に筋力低下も転倒リスクとなりますが、筋力低下を引き起こす薬剤としては、抗コレストロール血症治療薬や漢方薬のグリチルリチンなどがあり漢方薬の甘草にはこのグリチルリチンが入っています。あとはパーキンソン症状を引き起こす可能性のあるもので転倒リスクがあるものとして、抗精神薬や抗うつ薬などがあります。また、降圧薬や消化器治療薬にもパーキンソン症状になるリスクがあるほか、嚥下治療薬については、味覚障害の発生により食欲減退を引き起こす可能性も  
あることが

### 転倒リスクに繋がる可能性のある薬剤

- 眠気を生じる薬剤
  - ・抗ヒスタミン薬(鼻水、かゆみ止め)
  - ・抗アレルギー薬
  - ・抗不安薬、筋弛緩剤など
  - ・睡眠薬の持ち越し効果
- 筋力低下をきたす薬剤
  - ・高コレステロール血症治療薬
  - ・グリチルリチン、甘草など
- パーキンソン症状を引き起こす可能性のある薬剤
  - ・抗精神薬
  - ・抗うつ薬、降圧薬
  - ・消化器薬、抗アレルギー薬など

## フレイル特集 ～地域の先生から～

わかっています。



**ポリファーマシー（多剤併用）は  
フレイルになりやすいですか？**

結論から言つとかなりやすいと言えます。多剤併用によって薬剤によるリスクが単純に増えるので味覚障害だったり筋力低下などが出てきやすくなります。また多剤併用によって想定外の副作用が出てくる可能性も否定できません。ポリファーマシーを解消する、つまりは薬剤の種類を減らすために一番有効なのはお薬手帳の利用です。お薬手帳によって他院や他科の医師同士でお薬の情報を共有してもらうことが重要で、医師や薬剤師そして患者さん自身にもわかりやすく簡単な方法です。それにより診療科や薬局の間で情報を一元的に管理でき、お薬のことで何かあった場合には処方元医師に連絡することが可能となります。一方で、多剤併用の解消にはお薬を増やさない医師へのかかり方も大事で、患者さんから医師へ現在の服薬状況や症状をきちんと伝えることが必要です。

その他に、かかりつけ薬剤師制度もあります。これは効能や禁忌の確認などお薬の管理をいつもの薬局で行ってもらうもので、習慣付けてもらえたらよいと思います。また、健康サポート薬局制度は、町の薬局でいつでもいろいろな健康相談ができる制度で、フレイル予防や対策に関する相談もできます。

### 働き盛り世代への提言

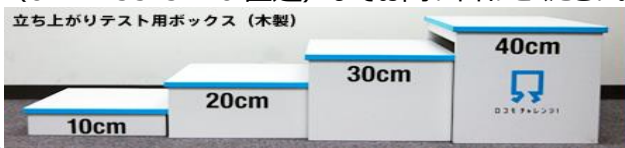
働き盛り世代の方は、生活習慣病そのものをしっかりと治療することが大事です。自身の中で食生活や身体運動に対して意識づけを行うことで予防にも繋がることになると思います。高齢でフレイルになってから生活習慣に気を付けることは難しいので、若いうちからフレイル予防の習慣づけを常日頃から行っていくことがよいと思います。私は朝に散歩しているのですが、以前は中高年からお年寄りの方の散歩が多いように思っていたところで、最近は若い世代の方をお見かけすることが多くなったと感じています。生活習慣に意識のある働き盛り世代の方が少しずつ増えてきているのかと思われませんが、フレイル予防には意識づけが大事なほうだと思います。

## 健康づくり媒体のご案内

### おすすめ教材～立ち上がりテストツール～

この教材は、「脚力」をチェックするものです。ツールに腰掛けた状態で身体の前で腕を組み、片足でどの高さから立ち上がれるかで、足の衰え度を確認できます。

貸出を希望する方は仙南保健所成人・高齢班（0224-53-3120 直通）までお問い合わせください。



## 女性の健康週間 です。

### 女性の健康を守りましょう

毎年3月1日～8日までは「女性の健康週間」となっております。次の3つのポイントを参考に、健康のために取り組んでみませんか？



- ① たばこは美容の敵！
- ② 健診・検診は必ず受ける！
- ③ 毎日の運動と食事はしっかりと！

「働く人のスマートライフ通信」で取り上げて欲しい話題・ご意見ご感想などお待ちしております。

発行：宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話：0224-53-3120 FAX：0224-52-3678

電子メール：[snthbsk@pref.miyagi.lg.jp](mailto:snthbsk@pref.miyagi.lg.jp)

働き盛り世代の健康づくりHPもご利用ください↓↓～バックナンバーも公開中～

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkoudukuri.html>