

お薬とフレイルの関係知っていますか？



薬の飲み過ぎ もらい過ぎ

皆さんは
大丈夫で
しょうか？

- お薬を 6 種類以上飲んでいませんか？
- 複数の医療機関で薬を処方されていませんか？
- 処方されたとおりに服用しても、体調が悪くなっていませんか？
- 重複服用（同じ作用のお薬を何種類か飲んでいる）をしていませんか？
- 「お薬手帳」をたくさん持っていませんか？ などなど



ポリファーマシーかもしれません

(多くの) (調剤)

ポリファーマシーとは
薬を多く服用していることで副作用などを招いたり、正しく薬が飲めなくなっている状態

★こんな症状は要注意!!



排尿障害

フレイルにつながってしまいます



*どうしたら、防げるの？

- ・重複受診をしない
- ・勝手な自己判断をして、服薬の調整をしない
- ・お薬手帳を 1 冊にまとめる
- ・困った場合は、かかりつけ薬局を決め、お薬手帳を持って相談に行く

*生活習慣に工夫を!

- *たくさん食べて *たくさん出かけて
 - *たくさん笑いましょう!
- の生活スタイルが効果的です



お薬とフレイルの関係も気にかけてくださいね!

大阪府健康管理士会