

くすりと健康のはなし

薬包紙やくほうし

第146回

薬局機能委員会委員

勝見 光



一般社団法人岐阜県薬剤師会

皆様は「フレイル」という言葉を耳にしたことはありませんか。「フレイル」とは一言で説明すると、「健康」と「介護」が必要な状態」の間のことを指します。この「フレイル」の状態は、健康な状態に戻るができる大切な時期です。

では、「フレイルにならない」「フレイルから健康な状態に戻る」ためにはどうすればよいのでしょうか。そのためには、「4つの柱」を大切にすることをオススメします。

1つ目の柱は「栄養」です。3食しっかり、バランスよく色々な食品を食べることが重要です。2つ目は「身体活動」です。無理せず、続けられる程度の運動から始めてみましょう。3つ目は「社会参加」です。コロナ禍を経験したこと、それまでは存在していた様々な交流会や集まりがなくなっていますか。新しい生活様式に沿って、どんな外に出しましょう！

最後にもうひとつ、4つ目の柱。それは「薬」です。なぜ「薬」が重要かというのと、「薬」を正しく服用・管理することが、「フレイル」を防ぐことに繋がるからです。

例えば、寝つきをよくするお薬の場合。夜間お手洗いで目が覚めた時や、

フレイルと薬

朝起きた時にお薬の効果が残っていると、足元がふらついて転倒してしまう可能性があります。もし転倒し骨折してしまうと生活に大きな影響を与え、それが原因でフレイルの状態に繋がってしまう恐れが出てきます。寝つきをよくするお薬以外にも、転倒のリスクのあるお薬は様々ありますが、まずは今飲んでいるお薬については医師や薬剤師の指示通りに飲むことを大切にしてください。

また、お薬を多種類服用している状態も「フレイル」の状態に陥りやすいと言われています。もちろん全てのお薬が原因となるわけではありません。飲み合わせに関する疑問や、飲んでいて気になる症状などがありましたら、ぜひかかりつけ薬局・薬剤師を持ち、相談してみてください。

お薬を正しく管理し、「フレイル」の予防を心がけましょう！

フレイルを防ぐ4つの柱

