

もっと広がる
◆クスリの世界

薬が飲みにくい時は

高齢になって、薬が飲みにくくなったと感じている方はたくさんいると思います。加齢に伴い、飲み込む力が低下することで、喉に引っかかったり、つかえたりしやすくなります。さらに、食べ物や飲み物が誤って気管に入る誤嚥も起こりやすくなります。まずは姿勢に気を付けましょう。

薬を飲む時に、顎を上げ、上を向いて飲む方がいますが、この姿勢では気道が

姿勢注意、グッズ活用も

開いてしまい、気管に入りやすくなります。上半身を真っすぐにし、少し顎を引いた状態で飲み込むようにしましょう。寝たきりの場合でも、可能な限り、上半身を起こして飲みましょう。口の中の唾液の量も、年齢とともに減っていくので、薬を飲みづらくしている一因です。薬を飲む前に、少量の水を飲んだり、ぬらしたガーゼで口の中を湿らせたりしておくことなどがお勧めです。

それでも飲みにくい場合は、市販の服薬支援グッズがあります。粉薬をオブラートに包んで服用する方もいますが、最近は服薬補助ゼリーもあり、錠剤やカプセル剤にも利用できます。ゼリー状のため、喉通りも良く薬に飲み込めます。普

通のゼリーだと、糖分が入っているほか、果物の果実、果汁が薬の効き目に影響してしまう恐れがあり、お勧めできませんが、服薬補助ゼリーなら、薬の服用のために作られているので、安心して使用できます。

ほかには、剤型を変更する方法もあります。全ての薬で変更できるわけではありませんが、粉薬、錠剤、液剤など、同じ成分で違う剤型が販売されていることがありますし、唾液や少量の水で速やかに口の中で溶ける「口腔内崩壊錠」や、小さいサイズがある薬もあります。お困りの時には、薬剤師にご相談ください。

（牧野 和也・県病院薬剤師会理事）

<毎月第4火曜日に掲載>