

心づかむから
クスリの世界

フレイルを予防

最近急に体重が減ったり、ペットボトルや瓶のふたが開けづらくなったりしていませんか。握力の低下があると、全身の筋力低下があると言われていいます。このような方は、フレイルの状態にある可能性が高いと思われます。

では、このフレイルとは、どのような状態なのでしょう。フレイルとは虚弱を意味し、身体機能や認知機能の衰えによ

薬の飲み合わせに注意

り、健康な状態と介護が必要な状態の、ちょうど間のことをいいます。放っておくと要介護状態になる危険性が高くなります。

主な原因は、病気(生活習慣病など)と加齢ですが、その他の要因として、栄養不足、筋力低下、喫煙、うつ、孤立などもあります。新型コロナウイルス感染症拡大防止による外出の自粛は、人と会う機会を減らし、身体や心の健康に大きな影響を与え、結果としてフレイル状態の方が増えてしまいました。

また、服用している薬の副作用が原因となることもあります。ふらつきや転倒、

食欲低下、抑うつ、便秘は、フレイルを悪化させる要因にもなっているので、注意が必要です。薬を多く使用しているポリファーマシー(多剤服用)の人ほどフレイルになりやすいことも報告されています。

とはいえ、フレイル予防のために、治療に必要な薬の服用を自己判断で勝手にやめたり、減らしたりすることは、元々の病気の悪化につながるの、控える必要があります。現在飲んでいる薬について心配な方は、医師や薬剤師に、相談してください。さらには「薬の飲み合わせ」や「重複処方」もフレイルの原因となることが

ありますが、お薬手帳やマイナ保険証などの利用により避けることができますので、これらを利用するのも良いでしょう。

最後に、日常生活の中においてフレイルを予防するためには、どうしたらよいでしょうか。①口と歯の健康管理に注意し、バランスの良い食事を取る②運動で筋力をアップする③定期的な外出と、人との交流を心がける—の3点に気を付けて生活をしましょう。フレイルであることに早めに気づき、対策をし、いつまでも健康な状態を保ちましょう。

(菅沼 貴仁・県薬剤師会常務理事)
<毎月第4火曜日に掲載>