

医療ルネサンス

No.7202

ポリファーマシー

1/5

東京都大田区の岩橋康輔さん（82）には、一時、11種類の薬が処方されていた。40歳代で糖尿病と診断され、やがてインスリン注射が必要になった。血圧や腎臓にも不調が出て、それでの治療薬が増えていった。70歳代後半になると、何度も救急搬送されるようになつた。「夏に熱中症で運ばれて、腎臓の働きが悪いからと入院しました」と妻の純子さん（73）が振り返る。「夜に足がつることが増え、あまりの痛みに3回ほど救急車のお世話になりました。気分が悪いと病院に行き、急性腎盂炎でそのまま24時間人工透析を受けたこともあります」

3年前、同区内で在宅診療を続けるたかせクリニックの医師、高瀬義昌さん（63）と出会って、状況は変わつた。

まず、血压やコレステロ

ンを下げたり、血栓を予防したりする薬は、見直していった。「高齢になると、それまで使っていた薬でも、脱水症状や腎臓への負担などの副作用が出やすくなることがあります」。また、1日に何度も服薬しているのを、朝1回飲めばいいように調整し、本人や介護者の負担を軽くした。

在宅診療ならではの生活

改善も大きかつた。認知症の症状がある岩橋さんは当

時、サービス付き高齢者向

くら見た夫のスマホが

見えていけないと思いつかです。女性か

がら見た夫のスマホが

見えていけないと思いつか

た。女性には私に言えない悪

いを話せて、癒やされ



岩橋さん（右）の血压を測り、健康状態をチェックする高瀬医師（東京都大田区）＝田中秀敏撮影

地域の協力で薬減らす

り、今は週1回服用する薬だけになつた。薬は全部で5種類に減つた。

多くの薬を使用するポリ

ファーマシー（多剤併用）

の問題が、いま注目を集めている。薬の副作用や相互作用、飲み間違いや飲み忘れで、患者にとってむしろ有害となることもあるからだ。薬の数が6種類以上の場合は注意が必要とされる。複数の病気を抱える高齢者は、ポリファーマシーになりやすい。

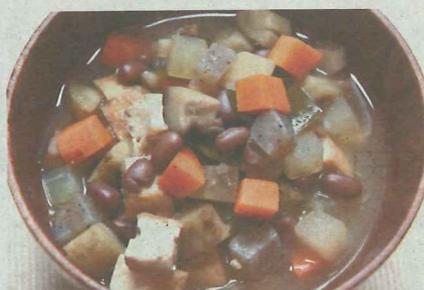
「生活習慣を見直すだけで、薬を減らせる」とも。岩橋さんの場合は、地域の力を借りたケアでうまくいった」と高瀬さん。「こうした社会的処方箋がもつと広まつてほしい」と話す。

岩橋さんは昨秋、グルーブホームに移つた。この3年間、救急車で運ばれたことはない。「薬が減り、体調はむしろよくなつた。本当にありがたい」と話す純子さんの横で、穏やかな笑顔を見せていた。

きょうのひと皿

小豆入り野菜の煮物

時間の目安 30分（小豆の戻し時間は除く）
熱量 107kcal／塩分 1.4g （1人分）



*材料 4人分
小豆（乾燥）25g／サトイモ（大）1個／ダイコン 2cm／ゴボウ 10cm／ニンジン 2cm／レンコン 2cm／コンニャク 1/4枚／厚揚げ 1/4枚／干しシイタケ 2枚／昆布 5cm角

*作り方

1. 小豆は一晩たっぷりの水に漬けておく。鍋に入れて火にかけ、沸騰したら水を替えて再び火にかける。煮崩れないくらいの軟らかさに煮る。
2. サトイモは1cm角に切り、下ゆでする。シイタケは水100ccで戻し、1cm角に切る。
3. 他の材料も、小豆と昆布を除いて全て1cm角に切る。

ける。ふつぶつと沸いてきたら昆布は取り出し、1cm角に切って戻し入れる。シイタケの戻し汁も入れる。他の材料と薄口しょうゆ、みりん各大さじ2杯、酒同1杯、塩少々を加

て40代女性会社員。結婚して十数年の夫が女性と温泉に行つたのがわからました。初は仲良くやつていたのに、改めて見えていたの

うになりました。そんな

職場の飲み会で知り合った。（このシリーズは全5回）

白

そうです。職場の飲み会で知り合つた夫のスマホが

見えていけないと思いつかです。女性には私に言えない悪

医療ルネサンス

No.7203

ポリファーマシー

2/5



Aさんの自宅を訪ね、説明しながら薬を渡す今井さん（左）

山形市の住宅街にあるコスモス薬局西田店。周辺には複数の病院があり、来店者も多い調剤薬局だ。先月の夕暮れ時、管理薬剤師の今井隆裕さん（35）は車に乗り込み、エンジンをかけた。これから市内の男性Aさん（91）に薬を届けに行く。薬局の責任者をしながら、週1日程度を在宅の高齢者の訪問に当てている。

今井さんがポリファーマシー（多剤併用）への関心を高めたきっかけは、5年

ほど前にさかのぼる。80歳代の女性患者が頸のふるえで困っていた。消化器内科で出された胃の薬の中に、副作用でこうした症状が起きる薬があった。医師に問い合わせると、前の医師が処方していたのでそのまま出したという。薬をやめたところ、ふるえは止まつた。女性は「ラクだー、よかったです」と喜んだ。

「薬の副作用を目の当たりにし、中には漫然と処方されている薬もあることに気がついた」と今井さんは話す。

薬局を出て約20分後、Aさんの家に着くと、近くに住む次女（53）が出迎えた。Aさんは糖尿病と前立腺肥大、高血圧や高脂血症といつた持病がある。不整脈の経験もあり、かつては14種類の薬を服用していた。

3年前に今井さんが担当してから減薬に取り組んだ。訪問看護師やケアマネジャーと情報を共有。在宅医療にも力を入れる市内ねむとクリニックの医師、根本元さん（68）がかかりつけ医を引き受けた。検査数值を確認しつつ薬を見直す

薬の副作用目の当たりに

し、皮膚のかゆみを抑える薬は保湿ローションに替えるなど、4種の服用薬を削り、2種は量を減らした。

今井さんも驚いたのは、インスリン注射。忘れずにしっかり打てるよう訪問看護師と指導したところ、血糖値が下がった。半年余りで注射は必要なくなり、飲み薬だけになった。

Aさんの次女は、「大病院に通うのは、本人も疲れて大変だった。今井さんに何でも尋ねやすく、説明が丁寧。風邪で市販薬を使う時にも電話で相談し、安心できた」と感謝する。

Aさんの薬は服用1回分ずつをまとめて「一包化」してある。今井さんは薬を手渡しながら、体調を尋ね、腕と足のむくみや内出血を確認した。こうした情報はファックスでねむとクリニックに送る。「おかげで短時間で複数の病気の診察ができる」と根本さんは言う。

鍋に油を熱し、鶏もも肉を入れて両面を軽く焼いて、タマネギ、ジャガイモも入れていためる。コンソメスープを入れてジャガイモが軟らかくなるまで煮る。生クリーム、豆乳を入れて弱火で10分煮る。みそ大さじ1と半杯を溶き入れて火を止める。皿に盛る。

一緒にカイワレとダイコンのタラマヨあえを。ダイコンは1cm角に切り、塩少々でもみ5分おき、水気を切る。カイワレナは根元を切る。タラコとマヨネーズ各適量である。赤堀博美

連載「医療ルネサンス」は、原則、月曜日から金曜日の掲載です

きょうのひと皿

鶏肉とジャガイモのみそクリーム煮

時間の目安 30分／熱量 395kcal／塩分 1.8g （1人分）

*材料 2人分

鶏もも肉200g／タマネギ1/4個／ジャガイモ（大）1個／コンソメスープ200CC／生クリーム大さじ2杯／豆乳100CC

*作り方

1. 鶏もも肉は大きめの一口大に切って塩、コショウ各少々をふり、薄力粉大さじ1杯をまぶす。タマネギはくし形に切る。ジャガイモは厚さ1cmの輪切りにする。



1/20(月)

医療ルネサンス

No.7204

ポリファーマシー

3/5

31種類の薬見直し回復

「79歳で14種類の薬を使つています」「腎臓の検査数値が悪いですね」。先月、北九州市の新小倉病院の会議室では、内科医の宮城友豪さん(46)と3人の薬剤師が、1人の患者について、薬、症状、血液検査のデータを前に話し合っていた。この「ポリファーマシーカンファレンス(多剤併用対策会議)」は、入院患者の薬が減らせないか検討するもので、週1回開かれている。2017年に始めた。

同病院には、主に高齢の患者が自宅や施設など地域に戻れる状態になるまで総合的にケアする「地域包括ケア病棟」がある。会議にかかるのは、同病棟の入院患者のうち、原則12種類以上の薬を使っている人。病棟の入院患者の1~2割に当たるという。「もうちょっと薬の数が少ない患者も対象にしたいのですが、そ



吉川律子さん
市内に住む吉川律子さんは、昨年7月、急にふらつきを呈してまっすぐ歩けなくなり、新小倉病院に入院した。それから回らなくなっていた。

入院時に使用していた薬は31種類。糖尿病のほか、心筋梗塞で循環器科、膝の痛みや脊柱管狭窄症による腰痛のために整形外科など、複数の病院や診療科で治療を受けていた。

わばアクセルとブレーキを両方踏む処方。高齢者の身体の衰えに伴う症状に、すべて薬で対処しようとするが隣の席の男子から執拗ないじめを受けています。その男子は娘の給食につばをかけたり、

40代女性。小学5年の娘が隣の席の男子から執拗な前、担任から娘が叱責されると聞き、私が「こ

が、よく聞くへと聞えたことがあります。その男子は娘の給

いじめを受けていることを聞き、私が「こ

れでは人数が増え過ぎてしまつて」と宮城さんは話す。また、この情報は、時間が限られる外来では難しい。入院中だから見ながら慎重に減らすことでは難しい。

北九州市は政令指定都市の中でも唯一、65歳以上の高齢者人口が30%を超える(19年)。しかも75歳以上の後期高齢者の割合が高い。「10年、20年後の日本全体の姿と言えるかもしれません。病院にも高齢の患者が増えていく」。宮城さんは昨年、老年病専門医の資格を取った。

合計10種類の薬を中止・減量していくと体調は徐々に回復し、1か月で退院できた。「薬が多いと飲むのも面倒。今回だいぶ減つてよかったです」と吉川さんは、今は歯切れ良く話す。「でも痛みはつらい。痛み止めだけは、お願いして出してももらっています」という。

見直しの中で、便秘薬と下痢止めの薬が、それぞれ異なる診療科から出されていたこともわかった。「いやあ、アキセルとブレーキを

吉川さんを対象にした会議では、まず整形外科医院で処方された鎮痛剤に注目した。新小倉病院でも以前から同じ薬を出していただけで、1・5倍になっていた。

また、この医院ではうつ病にも使われる鎮痛剤も增量しており、その後に体調が急変していた。

きょうのひと皿

ホウレンソウとベーコンのキッシュ

時間の目安 60分 / 熱量 157kcal / 塩分 0.7g (1/8切れ分)

*材料 直径18cmタルト型1台分
ホウレンソウ150g / タマネギ1/4個 / ベーコン(薄切り)50g / 卵1個 / 生クリーム1/4カップ / ピザ用チーズ50g / 冷凍パイシート(18cm角)1枚

*作り方

- 半解凍したパイシートは型より一回り大きく延ばして型に押し付け、端を切る。クッキングシート、重しを載せて180度のオーブンで20分焼く。
- ホウレンソウは長さ3cmに切り、熱湯でゆでる。ザルに上げ、押して水気を切る。
- タマネギは2cm角に、ベーコンは幅1cmに切る。
- フライパンにオリーブ油小さじ1杯



を順に入れていため。塩小さじ1/3杯、コショウ少々を加えていため。5. ポウルで卵と生クリームを混ぜる。6. パイに(4)を入れて(5)を注ぎ、チーズを散らす。180度のオーブンで20分焼く。

藤井恵

むせす

医療ルネサンス

No.7205

ポリファーマシー

4/5

茨城県ひたちなか市では、情報通信技術（ICT）を活用した地域ぐるみのポリファーマシー（多剤併用）対策が進んでいる。中心になっている日立製作所ひたちなか総合病院は、2010年から電子カルテを導入した。

薬剤師で、同病院経営支援センター長の関利一さんは、「薬剤師はコミュニケーションが大切。調剤室外に出て、専門知識を生かさなくては」が持論だ。情報を共有する範囲を地域の薬剤師に広げたのが、14年に開始した「ひたちなか健康Tネットワーク」だ。

あらかじめ情報開示に同意した患者に限り、処方薬や検査値など同病院のカルテ情報を一部を、登録した

医療機関と薬剤師に開示する。人口約16万人の同市で、開示に同意する患者は現在約4500人、1か月当たりのアクセス数は1万2000件を超える。

同病院の隣にある友愛薬局ひたちなか店の薬剤師、名越ヴィリアさん（35）も、ネットワークに登録する。

昨年11月、市内の60歳代の男性がリウマチの診察を受けた後に薬局に来た。糖尿病の薬も他の医院で処方

され、血糖値が安定していなかったこともあり、すぐにその糖尿病の薬を中止することになった。

8年前から同市で働く名越さんは、「ここでは医師が私たちの問い合わせを受け止めて



友愛薬局で薬剤師の名越さん（右）の相談を受ける関さん（茨城県ひたちなか市で）

残薬削減 ICT活用

くれ、とてもやりがいを感じ」と話す。

地域では、患者の飲み忘れ、飲み残しによる残薬の削減でも目に見えて効果を上げている。

ひたちなか薬剤師会に加盟する薬局では、処方箋を

で確認すると、腎臓の検査値が非常に悪い。ところが、糖尿病の飲み薬の中に腎臓が悪いいには禁止されている薬があった。意識障害や昏睡などの重い副作用が起きた可能性がある。処方した医院に電話で問い合わせると、血糖値が安定していることもあり、すぐにその糖尿病の薬を中止することになった。

から送られた残薬報告のデータをカルテに記載し、次

の処方に反映する。飲み残し、飲み忘れが起きている

薬は、集計・分析され、服



動画は
こちら

がらばらになるまでいため、カレー粉を加え、水1カップを入れる。

3.煮立ったらアツを除き、カボチャを入れ、蓋をして5~6分中火で煮る。

4.しょうゆ、みりん各大さじ1杯、グリーンピースを入れ、中火で煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

◇

ひき肉は火にかける前に、酒、おろしショウガを混ぜることで、うまみがよく出て、ふくらと仕上がりります。

藤井恵

関さんは話している。

きょうのひと皿



カボチャのカレーそぼろ煮

時間の目安 20分／塩分 1.4g
熱量 258kcal (1人分)

*材料 2人分

カボチャ½個（200g）／豚ひき肉（赤身）150g／グリーンピース（冷凍）大さじ3杯分／おろしショウガ1かけ分／カレー粉大さじ1杯

*作り方

- 1.カボチャはごつごつした硬い皮をむき、一口大に切る。
- 2.鍋にひき肉、酒大さじ2杯、おろしショウガを入れて混ぜ、火にかける。箸で混ぜな

1/22(水)

医療ルネサンス

No.7206

ポリファーマシー

5/5

完

千葉県九十九里町は、東京から東へ約70キロ、太平洋に面した海辺の町だ。片貝薬局の薬剤師、富田勲さんは毎日20人ほどを自宅に訪ね、薬を届ける。同薬局には計6人の薬剤師がいて、約300人の患者を訪問指導で支えている。

今月の午後、薬剤師の訪問を受けた町内の女性（88歳）は、一戸建てに夫と住む。夫はすでに亡くなり、子どもは離れた他県にいる。

6種類の薬を、1週間単位のお薬カレンダーに朝、毎日、夕に分けて入れて渡していった。ところが年末年始用に3週間分をまとめて渡したところ、一番前に重ねた1週間分しか飲んでいない。女性は「重なってるので、高齢の方は通院で疲れて飲めなかったから、その分は今日飲んだわ」と話す。かゆみ止めの塗り薬は20本ほどたま

つていて、薬局からの報告で処方は中断した。

多くの薬を飲み、副作用でかえって健康を損ねるボリファーマシー（多剤併用）。富田さんはその背後に患者側の問題もあると感じている。「薬を飲んでいない。症状が改善しない」なども、患者は医師に言わないと医師は薬が効かないと思い、さらに薬を増やす。まだできていない人もいる」

東京都大田区のたかせクリニックで長年在宅診療に従事する高瀬義昌さん（63歳）は、「減薬をするわけではない。「減薬まではなかなか手が届かない。その前の段階、独り暮れしゃ認知症の人など、誰もがきちんと服薬できる状態にすることが先決」と話している。

東京都大田区のたかせクリニックで長年在宅診療に従事する高瀬

義昌さん（63歳）は、「減薬をするわけではない。「減薬まではなかなか手が届かない。その前の段階、独り暮れしゃ認知症の人など、誰もがきちんと服薬できる状態にすることが先決」と話している。

薬の相談 気兼ねなく

取り組んできた医師、高瀬義昌さんは、処方する医師側の事情を説明する。

「葉を減らすには、生活

習慣や環境の改善へ向けた対話が必要なことが多い。でも、外来は多忙で、そのための時間はなかなか取れない」。薬の副作用で出た症状に、また薬で対応すれば、雪だるま式に薬は増えていく。前の担当医師が処方した薬を、後任者が中止の判断をするのも難しい。

減薬は、医師が患者の身体状態をみながら慎重に進めないとと思われる体調の変化を引き起こすこともある。

「患者が自己判断で薬をやめるのは危険。医師か薬剤師にまず相談してほしい」と高瀬さんは強調する。

ボリファーマシーの悪循環を断ち切るには、医師、薬剤師、患者が「その薬本当に必要？」と問い合わせ、気兼ねなく話し合えるようになることが大切だ。

1週間単位のお薬カレンダーを手に、薬剤師の説明を聞く女性（千葉県九十九里町で、画像は一部修整しています）



（小屋敷晶子）
（次は「みんなでスポーツ健康づくり」です）



みそけんちんうどん

時間の目安 30分 / 热量 410kcal / 塩分 2.5g (1人分)

*材料 2人分

木綿豆腐½丁 (150g) / ダイコン 4cm / ニンジン ¼本 / ゴボウ 4cm / コンニャク 50g / 長ネギ 1本 /だし汁 3カップ / 冷凍うどん 2玉 / 七味唐辛子少々

*作り方

- 豆腐は布巾に包み重しをのせて10分おく。
- ダイコンは厚さ7~8mm、ニンジンは厚さ5mmのイチョウ切りにする。ゴボウは厚さ5mmの斜め切りにする。

3.コンニャクは小さめの一口大にちぎり、熱湯でさっとゆでザルに上げる。

- 長ネギは2cm分を小口切り、残りは幅1cmに切る。
- 鍋にゴマ油大さじ1杯を熱し、豆腐をちぎり入れいため。 (2)、(3)、幅1cmに切ったネギを入れていため、だしを加える。煮立ったらアクを除き10分煮る。みそ、酒各大さじ2杯を加える。

6.冷凍うどんを入れ3~4分煮て丼に盛り、小口切りのネギと七味をふる。

藤井恵