

群 広 保 第 2 5 号  
令和 4 年 8 月 2 3 日

群 馬 県 医 師 会  
会長 須藤 英仁 様

群馬県後期高齢者医療広域連合  
広域連合長 清 水 聖 義  
( 公 印 省 略 )

令和 4 年度重複投薬者等保健指導事業の実施について (依頼)

日頃から、後期高齢者医療広域連合業務にご理解、ご協力を賜り感謝申し上げます。

当広域連合では、保険者の皆様が生活の質を保ち健康に過ごしていけるよう「重複投薬者等保健指導事業」を実施いたします。

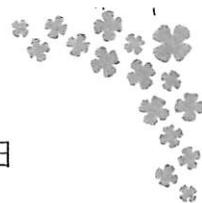
つきましては、対象となる被保険者にリーフレットを送付し適正受診の案内や希望者に対し健康相談を実施いたしますので、貴医師会のご理解とご協力を賜りますとともに、貴医師会所属の先生方へ周知くださいますようお願い申し上げます。

群馬県後期高齢者医療広域連合  
総務課保健指導室 松本、大山  
電話 : 027-256-7113  
FAX : 027-255-1312  
MAIL : info@gunma-kouiki.jp



## 令和4年度重複投薬者等保健指導事業

1. 目的：重複投薬者等に対して健康に関する相談を受け、不安の解消に努めるとともに、適正受診、保健福祉サービス等の利用等を促し、医療費の適正化を図ることを目的とする。
2. 対象者  
同月内に2医療機関以上から同一の薬剤を処方されている期間が3か月継続している人（対象診療月：令和4年3月～5月の各診療分）
3. 実施方法  
事業の実施にあたっては市町村協力のもと、広域連合が実施するものとする。  
実施方法は以下の2通りとする。
  - ① 上記対象者のうち、一体的実施事業実施市町村在住者にはリーフレット送付。  
（通知文：別紙1、リーフレット：別紙3）
  - ② 上記対象者のうち、一体的実施事業未実施市町村在住者にはリーフレットと、相談希望調査票を配布、希望者に対し保健指導を実施する。保健指導の方法は電話指導を主体とする。（通知文：別紙2、リーフレット：別紙3、調査票：別紙4）
4. 通知発送予定  
令和4年8月末
5. 通知発送予定者  
839人（内訳：3-①728人、3-②111人）



令和4年8月 日

〒郵便番号

住所

氏名 様 番号

群馬県後期高齢者医療広域連合  
広域連合長 清水 聖義  
( 公 印 省 略 )

## お薬との上手な付き合い方について ～後期高齢者医療被保険者の方へのご案内です～

この手紙は、皆様の医療機関等受診状況より、同一の薬剤処方が重なっている方（令和4年3・4・5月時点）を対象にお送りしています。

皆様が元気で過ごすためには、**病気の予防・悪化の予防をすることが大切です**。そのためにできることの1つとして、「**医療機関への適正受診**」があります。例えば“複数の医療機関で薬の処方があり、薬の量が増えている”または“似た作用の薬が重なっている”などにより、思いがけず心身の不調が起こることがあります。

現在受けている病気の治療を安全に続け、思いがけない薬の副作用等から身を守るために参考となるパンフレットを同封させていただきますので、ぜひご覧ください。

※おひとりおひとりに合った具体的な相談をご希望の場合は、かかりつけ薬局の薬剤師にお問合せください。



### 【お問合せ】

群馬県後期高齢者医療広域連合  
総務課保健事業室 松本・大山  
電話 027-256-7113

令和4年8月 日

群馬県後期高齢者医療

被 保 険 者 様

群馬県後期高齢者医療広域連合  
広域連合長 清水 聖義  
( 公 印 省 略 )

## お薬との上手な付き合い方について ～後期高齢者医療被保険者の方へのご案内です～

この手紙は、皆様の医療機関等受診状況より、同一の薬剤処方が重なっている方（令和4年3・4・5月時点）を対象にお送りしています。

皆様が元気で過ごすためには、**病気の予防・悪化の予防をすることが大切です**。そのためにできることの1つとして、「**医療機関への適正受診**」があります。例えば“複数の医療機関で薬の処方があり、薬の量が増えている”または“似た作用の薬が重なっている”などにより、思いがけず心身の不調が起こることがあります。

現在受けている病気の治療を安全に続け、思いがけない薬の副作用等から身を守るために参考となるパンフレットを同封させていただきますので、ぜひご覧ください。

また、群馬県後期高齢者医療広域連合では皆様の健康づくり支援として、保健師による電話相談を行っています。相談の希望の有無を同封したアンケートにご記入の上、**9月16日（金）まで**に、ご返信ください。後日、保健師からご連絡させていただきます。

【付合関係】



【お問合せ】

群馬県後期高齢者医療広域連合  
総務課保健事業室 松本・大山  
電話 027-256-7113

# 電話健康相談について

ご返信期日：令和4年9月16日まで（必着）

1 または 2 に○をつけてください。

## 1. 電話健康相談を希望します。

希望曜日：月・火・水・木・金

希望時間帯：午前・午後

相談内容（簡単に）

（ ）

\* 保健師からご連絡いたします。

## 2. 希望しません。

### 【理由】

ア 自分でかかりつけ医に相談する・相談している。

イ 自分でかかりつけ薬局に相談する・相談している。

ウ 自分で住んでいる役所や保健センターの  
保健師に相談する・相談している。

エ その他

（ ）

|      |  |
|------|--|
| 氏名   |  |
| 生年月日 |  |
| 住所   |  |
| 電話番号 |  |

# 薬が多くて悩んでいませんか？

高齢者の薬との上手な付き合い方



「薬の副作用に漠然とした不安がある」  
「薬の種類が多すぎて、飲み間違ったり、飲み忘れてしまおう」  
という声が聞かれます。

今、受けている病気の治療を安全に続け、  
思いがけない副作用から身を守るために、  
上手な薬との付き合い方を考えていきましょう。

監修／鈴木隆雄 桜美林大学老年学総合研究所 所長

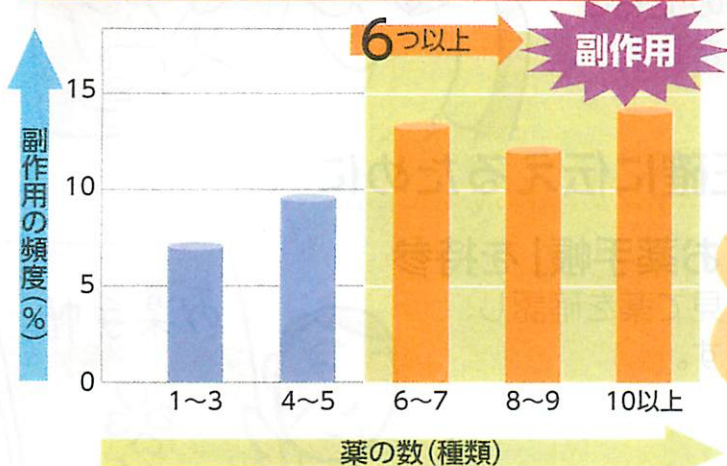


薬が多いと、  
どんな**心配**があるの？

**副作用**が  
起こりやすくなります。



### 薬の数による副作用の頻度



Kojima T, Akishita M, et al. Geriatr Gerontol Int.2012

飲む薬の数(種類)が  
**6つ以上**になると、  
飲み合わせによる  
**副作用**を起こす危険度が  
高まると言われています。



高齢になると複数の持病をもっているため、  
薬の数が増加しがちです。  
気づかないうちに、薬が増えていませんか？

私は、7つも  
飲んでるわ！



| (症状) | (薬の数) |
|------|-------|
| 高血圧  | 3つ    |
| 脳梗塞  | 1つ    |
| 不眠症  | 2つ    |
| 腰痛   | 1つ    |
| 計：7つ |       |

**!** 75歳以上では、7つ以上の  
薬を使用している人は  
**4人に1人!**

1か月に7つ以上の薬を使用している割合

40~64歳 **10%**

65~74歳 **14%**

75歳以上 **25%**

加齢と  
共に  
急増!

厚生労働省「平成28年 社会医療診療行為別統計」

# 薬を安全に使うために

## 「薬が多いかな？」と心配になったら

### ☐ 医師や薬剤師に相談しましょう

他院で処方されている薬についても必ず伝えましょう（お薬手帳を提示する、お薬手帳がないときは薬をすべて持参する）。

睡眠薬もやめて、生活習慣の工夫で様子をみましょう。

腰痛は治まっているから、薬はやめてみましょう。



### ☐ 使っている薬の情報を正確に伝えるために

1

病院や薬局には、必ず「お薬手帳」を持参  
医師や薬剤師は、お薬手帳を見て薬を確認し、薬の重複や副作用を予防します。

2

「お薬手帳」は1冊に！

お薬手帳の役割を十分に発揮させるために、薬の情報を1冊にまとめることが大切です。



### お薬手帳の役割

副作用の回避や  
飲み合わせの確認



薬の重複を避ける



（お薬手帳を持って行くとお薬代が安くなります）

### かかりつけ薬局のススメ

処方せんは、どこの薬局でも取り扱ってくれます。しかし、薬を調剤してもらう薬局は、1つに決めましょう。薬の重複や飲み合わせをチェックしてくれるので安心です。



## 「副作用かな？」と思ったら

すぐに医師や薬剤師に相談してください。

薬を使用して異常を感じたら、すぐに医師や薬剤師に相談してください。副作用はひどくなる前に治療することが大切です。



## 病気と薬についての正しい知識を持ちましょう

今は「先生におまかせ」という時代ではありません。わからないことや疑問に思ったことは、医師や薬剤師にきちんと質問し、理解しましょう。



医師を疑っているようで悪い？

**NO**



自分の体のことです。自分の病状や薬の効き具合を把握して、主体的に病気の治療に取り組みましょう。

こうした“自分の健康は自分で守る”取り組みを、「セルフメディケーション」といいます。

## 薬を安全に正しく使うために聞いておくこと

### 効果と必要性

□この薬は何に効くの？

□薬を飲まない、  
どうなるの？

### 副作用

□どんな副作用があるの？

□副作用が出たときは  
どうすればいい？

### 見通し

□どのくらいの期間、  
飲むの？

□量を減らしたり、  
やめることはできるの？

### そのほか

□他の薬や食べ物との  
飲み合わせは？

□薬を飲み忘れたときは？

□薬の保管は？

とくに**高齢**になると薬が効きやすく、  
**副作用**が出やすいので  
注意が必要です。



## こんな症状は副作用かも…



ふらつき・転倒



物忘れ



うつ



食欲低下

そのほか

- 頭が混乱したり、興奮することがある（せん妄）
- 便秘・下痢
- 尿が出づらい・尿もれ



どうして**副作用**が出やすいの？

**内臓機能が衰え**、若い頃とは  
**薬の効き方が変化**するためです。



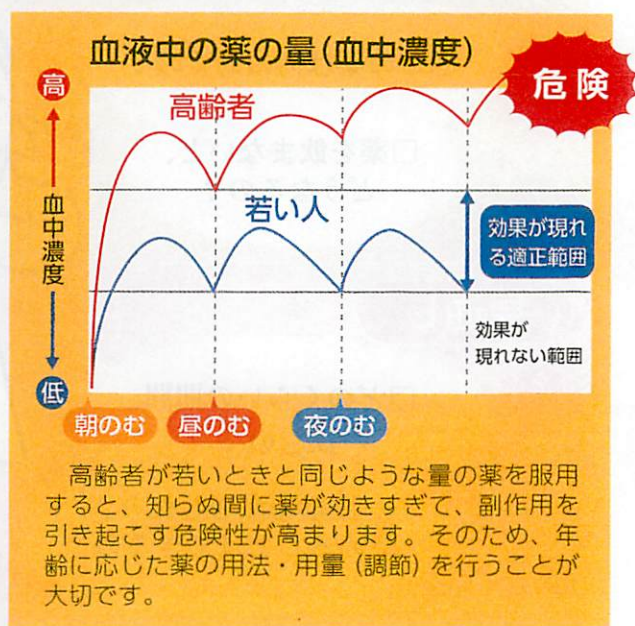
## 高齢者に副作用が起こるメカニズム

肝臓の働きが低下／腎臓の働きが低下

薬の分解速度が遅れる／薬の体外への  
排泄が遅れる

薬の成分が体内に残ってしまう

薬が効きすぎて副作用が起こる



不安や心配なことがあれば  
医師や薬剤師に相談しましょう。

「副作用の防ぎ方」は中面へ



残薬ゼロで

あんしん服薬！

医療費せつやく!!

医師から処方された薬を大量に飲み残す「残薬」。とくに高齢者はいくつかの持病をかかえ、数種類の薬を長期間処方されることが多いため、残薬が多くなりがちです。

残薬は、症状悪化の危険を招くだけでなく、医療費のムダ遣いにつながります。医師や薬剤師と上手に付き合っ、飲み残しを防ぐ取り組みを始めましょう。



薬育クイズ

ウソ

ホント



病院は薬をもらいに行くところだ

医療機関は病気や健康状態をみてもらうところで、薬をもらいに行くところではありません。医師の診断や処方信頼して、薬をむやみにほしがらないようにしましょう。使いきれずに余っている場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。



薬が合わないとき、症状がないとき、薬を勝手に中止してはいけない

処方された薬はきちんと使うことが、治療に役立ち、副作用を防ぎます。自己判断による薬の中断に関わるトラブルが多くあります。自己判断せず、医師に相談しましょう。



医師や薬剤師に相談してね！

飲み忘れは気にしないでいい

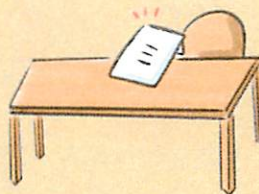
薬を飲み忘れたときは、次回分から決められた時間に飲むのが基本ですが、薬により違いがあるので、自己判断せず薬剤師に相談しましょう。2回分まとめて飲むのは危険性が大きく、絶対にやめましょう。



飲み忘れ防止

の アイデア

- 机の上など、常に目につく所に置く。
- 薬をもらったら、飲む日付やタイミングを書く。
- 薬を1回分ずつまとめ、カレンダーのポケットに入れていく。  
※薬剤師に、薬1回分を1袋にまとめてもらえないか相談を。
- 少ない服薬回数ですむ薬に変えられないか、医師に相談する。



UD FONT  
by MORISAWA

ユニバーサルデザイン (UD) の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

リサイクル適性 (A)  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



禁断転載 ©東京法規出版  
HE361060-1606594