

生活と薬の視点で認知症を 考える

お薬との上手な付き合い方

中央薬局 薬剤師
浅田美子

本日の流れ

薬の影響と認知症

- ①生活の変化
- ②薬の影響で起きること
- ③ポリファーマシー
- ④処方カスケード

生活を整える

- ①夜間頻尿
- ②睡眠薬（使い方が大事）
- ③体操
- ④正しく薬を服薬しよう

薬局の支援

- ①服薬支援（一包化、カレンダー、服薬ロボット）
- ②在宅訪問
- ③薬剤師相談

本日お伝えしたいこと

- ①薬で生活が変わることがあります
- ②薬は足すだけでなく、引くことが大切なことがあります
- ③生活を整えていきましょう
- ④こまったときは、かかりつけ薬局ご相談してください

薬の影響と認知症

- ①生活の変化
- ②薬の影響で起きること
- ③ポリファーマシー
- ④処方カスケード

①認知症の方の生活で起きやすい変化



②薬の影響で起きることがあります



4

③ポリファーマシー（薬が多い事）の影響①

- 薬が多すぎて、体に負担がかかっている状態



ふらつき
転倒
ぼんやり



- ① 骨粗しょう症（整形外科）
 - ↓
 - 骨粗しょう症薬
- ② 食欲が落ちた（内科）
 - ↓
 - 胃薬
- ③ 元気がない（認知機能の低下）（神経内科）
 - ↓
 - 抗認知症薬
- ④ ドキドキする（頻脈、動悸）
 - ↓
 - 降圧剤

副作用に対して薬が増えるという悪循環

④薬が薬を呼ぶ？処方カスケード

薬剤師の出番です！

生活を整える

①夜間頻尿

②睡眠薬（使い方が大事）

③体操

④正しく薬を服薬しよう

①夜中のトイレ（夜間頻尿）

原因

加齢

持病（高血圧、心不全、睡眠時無呼吸症候群、前立腺肥大、過活動膀胱、むずむず脚症候群等）

水分の取りすぎ

カフェイン、アルコールの取りすぎ

むくみ

不眠

工夫

夕方以降の水分は少な目に

カフェイン（コーヒー緑茶等）
アルコールを取りすぎない

塩分の取りすぎに注意

持病の治療

日中の活動量を保つ

夕方の軽い運動

睡眠環境の整備

トイレまでの通り道を明るく

②睡眠薬、使い方が大切

ポイント **勝手にやめないこと**

ゾルピデム、エチゾラム等（ベンゾジアゼピン系）

- ・依存の可能性・認知機能の低下・ふらつき、転倒

デエビゴ、ベルソムラ等（オレキシン受容体拮抗薬）

- ・自然な眠りに近い・風邪を引いたときに注意

③お口や脳の体操も大切！です



① あー・いー・うー



② 舌を出す



③ グー・パー体操 ④一緒に体操してみましょう

**体操の効果：飲み込みの維持、誤嚥予防、
脳の刺激**

④正しく、安全に薬を飲むための工夫

・姿勢を正しく (顎引き姿勢)

・上部が広がった浅めの湯飲み、コップ

・薬を飲む前に少量の水を飲む

・水をしっかり飲む

・自己判断で砕いたり、服用を中止しないようにしてください

・(薬剤師にご相談ください)



誤嚥をふせぐ服薬の工夫

<p>紙コップ</p>	<p>オブラート</p>	<p>服薬ゼリー</p>
<p>とろみ剤</p>	<p>かんいびんたろみ 簡易懸濁とろみ法</p>	<p>代替できる薬</p>

薬局の支援

①服薬支援（一包化、カレンダー、服薬ロボット）

②在宅訪問・薬剤師相談

①認知症になるとお薬の管理が難しくなることがあります

- ・ 飲み忘れが増える
- ・ 飲んだことを忘れてしまう
- ・ 同じ薬を何度も飲んでしまう
- ・ 薬の管理がご家族の負担になる



②薬局にお任せください！

お薬の見直し

飲みやすい
方法の提案

管理方法の
相談

ご家族様
支援

在宅訪問での
服薬支援

地域で安心して生活を続けるため、薬局がお手伝いします

認知症の方との関わり方

- 認知症の方がすべてを忘れるわけではありません
- 責めずに声をかけることが大切です
- 認知症の方は、視界が限定され、狭くなります
• (正面からお話しましょう)
- 薬の管理は周囲の支援が必要です←ここは薬局にご相談を



**2026年7月末日まで
特例措置延長発表！**
それ以降は、原則として
マイナ保険証または資格確認書が
必要になります

マイナ保険証は個人情報が見えるの？

○医療に必要な情報だけ共有されます

例・処方された薬・手術歴・健診結果

○共有されない情報

・銀行口座・家族構成・勤務先・思想信条

本日お伝えしたこと

- ①薬で生活が変わることがあります
- ②薬は足すことより、
★引くことが大切なことがあります
- ③生活を整えると認知症の発症を遅らせる、
リスク減らすことがあります
- ④こまったときは
★かかりつけ薬局・薬剤師にご相談ください



「ちょっと中央薬局に
寄っていこうかな」



東大和市のみなさまが、
ちょっと聞いてほしいな、話したいな、
そんな時にいつでも気軽に立ち寄れる
薬局を目指しています

生活と薬の視点で認知症を考える

～お薬との上手な付き合い方

2026年3月24日

■ 薬と認知症の関係、生活で起きやすい変化

認知症の症状の中には、**薬の影響で起こるもの**もあります

例)

- ・眠気
- ・ふらつき
- ・転びやすい
- ・ぼんやりする

高齢者では特に注意が必要です

■ 薬の影響で起きること

- ・眠気を起こしやすい薬
 - ・不安や緊張を和らげる薬
 - ・めまいを抑える薬
 - ・一部の風邪薬
 - ・一部のアレルギー薬
- などがあります。

薬の影響で **薬⇒眠気⇒ふらつき⇒転倒・骨折** につながる場合があります



■ ポリファーマシーとは

薬が多すぎて体に負担がかかる状態です

薬は数だけでなく、
組み合わせや量も大切です

例)

- ・お酒のちゃんぽん(混ぜると酔いやすい)
- ・料理のスパイス(入れすぎると味が変わる)

■ 処方カスケード

薬の副作用に対して、
さらに薬が追加されることです。

例)

骨粗鬆症の薬⇒胃の不調⇒胃薬⇒元気がない⇒認知症？⇒抗認知症薬

このように薬が増えていくことがあります

■ ではどうしたらよいのでしょうか

薬だけでなく、

生活を整えることも大切です。生活習慣を整えることで、認知症の発症を遅らせる可能性があります

■ 夜間頻尿と転倒

夜中にトイレに起きることで

夜⇒眠い⇒ふらつく⇒転倒 につながる場合があります

【対策】

- ・夕方に軽い運動
- ・日中の活動量を保つ
- ・夕方に足を少し高くして休む
- ・カフェインやアルコールを控える

■ 睡眠薬について

睡眠薬にはいろいろな種類があります。適切に使うことが大切です

※自己判断で中止せず、医師・薬剤師に相談してください

■ お口と脳の体操

毎日少しずつ続けましょう

- ① あー・いー・うー
- ② 舌を前・左右に動かす
- ③ グーパー体操

■ 正しく薬を飲むための工夫

- ・姿勢を正しく(顎を引く)
- ・水をしっかり飲む
- ・飲む前に少量の水を飲む

※自己判断で砕いたり中止せず、薬剤師に相談してください



■ 薬の管理について

認知症が進むと

- ・飲み忘れ
- ・重複して飲む
- ・管理が難しくなる
ことがあります。

一人で抱えず、周囲の支援が大切です

■ 薬局でできること

薬局では

- ・一包化
- ・服薬カレンダー
- ・服薬ロボット
- ・在宅訪問
- ・服薬相談

などを行っています。

薬の整理のお手伝いをしています

■ 認知症の方との関わり方

認知症の方は

すべてを忘れるわけではありません

- ・責めずに声をかける
- ・正面からゆっくり話す

薬の管理は周囲の支援が大切です

■ マイナ保険証について

医療に必要な情報のみ共有されます

共有される情報

- ・処方された薬、院内
- ・手術歴
- ・健診結果

■ 本日のまとめ

- ① 薬で生活が変わることがあります
- ② 薬は足すだけでなく
引くことも大切なことがあります
- ③ 生活を整えることが大切です
- ④ 困ったときは

かかりつけ薬局・薬剤師にご相談してください

