



なぜ60歳から 見直したほうがいいのか

◆ 身体機能の低下、薬の服用が増え始める年代

薬物有害事象（ポリファーマシー）が本格的に起こってきやすいのは、大半の方が多剤併用となり、身体の老化と相まって副作用が大きく出てくる75歳以降です。

しかし薬の数というものは、ある日を境にいきなり増えるわけではありません。多くは、徐々に、少しずつ飲む薬が増えていき、老年症候群が顕著になってくる高齢後期には、数多くの薬を飲むことが当たり前になっていく——という経過をたどります。

その入り口となるのがシニア世代に入っていく60歳ぐらいからです。

50代後半から60代になると、健康診断で血圧、血糖、コレステロール、中性脂肪、尿酸値のうち、何かしら数値の高さを指摘されることが多くなっています。また腎機能や肝機能の衰えが見られることを指摘される方も出てきます。

生活習慣病治療のための薬を飲み始める方も増えてくる年代です。これが、その先の多剤併用に移行していく一歩になるケースは少なくありません。

また女性においては、閉経に伴うエストロゲンの減少により、血管、骨、脳へのリスクが急速に高まる時期でもあります。

血管の柔軟性や骨の形成、脳神経の保護などを担ってきたエストロゲンが分泌されにくくなることで、動脈硬化や骨粗しょう症になりやすく、認知機能の低下なども心配になってきます。アルツハイマー型認知症は、脳内にアミロイドβタンパク質という物質が沈着することが一因とされていますが、エストロゲンは、その沈着を抑制する働きも持っているからです。

不調を感じたらすぐに薬を出してもらいたくなる、処方された薬を処方そのままくつも服用し続ける、このようにして「薬を飲むのが当たり前」になっていくと、副作用の害につながっていく恐れがあります。

身体と脳を守る意味でも、生活習慣病の薬を処方され始める入り口のところで、薬へのリテラシーを高めておくことは必要なのです。