

## 特別連載寄稿「健康、心、薬」第五弾

●千葉大学名誉教授、薬学博士 佐藤 哲男氏 寄稿

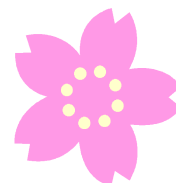
### ▼第6話 高齢者は薬の副作用に敏感

高齢者になると一般に体重が減少し、逆に脂肪が増えます。つまり脂肪分を除いた体重は年とともに減少することになります。男性の場合、体脂肪は18パーセントくらいですが、高齢者になると36パーセントまで増加します。女性の場合は、33パーセントから48パーセントまで増加するといわれています。薬を飲んだとき、体重の減少により体内での薬の広がり範囲が小さくなりますが、脂肪に溶解易い薬は逆に脂肪に溜まり、体内からの排出が遅くなります。したがって、高齢者では脂肪に溶解易い薬を毎日何年間も飲んでいて、体内に蓄積しやがて副作用が現れることがあります。また、加齢により肝臓や腎臓の働きも弱くなります。食べ物の栄養分や飲み薬は主に小腸で吸収されますが、これも加齢とともに低下します。カルシウムの腸からの吸収も同じです。

また、寝付きが悪い（入眠障害）、夜中にトイレに起きた後目が覚めると寝付かれない（中途睡眠）、朝は外が明るくなる前に目が覚める（早朝睡眠）、などは高齢者であれば誰でも経験することです。しかし、専門医の話では、この程度の睡眠障害は病気ではないそうです。睡眠時間は加齢とともに短くなるのが正常です。若い人は7－8時間ですが高齢者の場合5－6時間で十分です。そうはいつても、眠れないときのイライラは本人でないとわかりません。医師に相談すると睡眠導入剤を処方してくれますが、高齢者の場合は、薬物の投与量を少なくしたり、投与間隔をのばすなどして副作用を防ぎます。

病院や市販の風邪薬を飲むと眠くなるのはなぜでしょうか。その原因は、風邪薬の成分としての抗ヒスタミン薬です。その成分は鼻、喉、眼などに作用して風邪の症状を改善しますが、同時に脳の中にも入って、脳内のヒスタミンの作用にも影響します。脳のヒスタミンは意識を保つのに必要な生体成分ですので、その作用が抗ヒスタミン薬により遮断されると眠くなるのです。

高齢者の中で腎臓、肝臓の悪い人は、薬を飲むときには必ず医師、薬剤師に相談して下さい。



\*特別連載寄稿「健康、心、薬」第六弾に続く！！