

高齢期の特性を踏まえた健康づくり

フレイルを防いで

いきいき健康長寿

監修／鈴木隆雄

桜美林大学老年学総合研究所 所長

熊本城



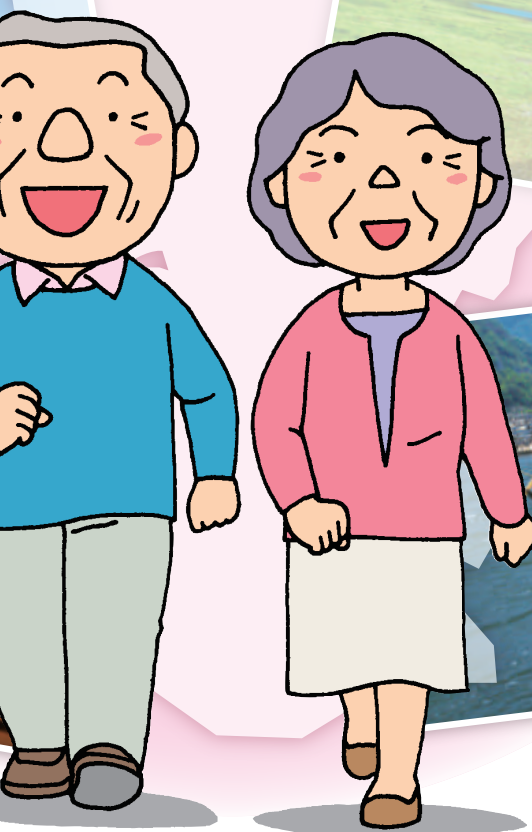
阿蘇・草千里



御輿来海岸



球磨川下り



もくじ

- | | | | |
|---------------------|----|----------------------|-----|
| ● フレイルってなに？ | 2 | ● 「認知症予防」の正しい知識 | 14 |
| ● フレイル予防の3本柱 | 4 | ● 「健診」で生活習慣病などの重症化予防 | 16 |
| ● 「社会参加」で日常生活を活発に | 6 | ● 「心の健康づくり」でうつ予防 | 18 |
| ● 「食生活（栄養）」改善で低栄養予防 | 8 | ● 「禁煙・適正飲酒」で健康長寿 | 19 |
| ● 「口腔ケア」で歯と口を健康に | 10 | ジェネリック医薬品を使いましょう | 裏表紙 |
| ● 「運動」をしてよく動くからだに | 12 | | |

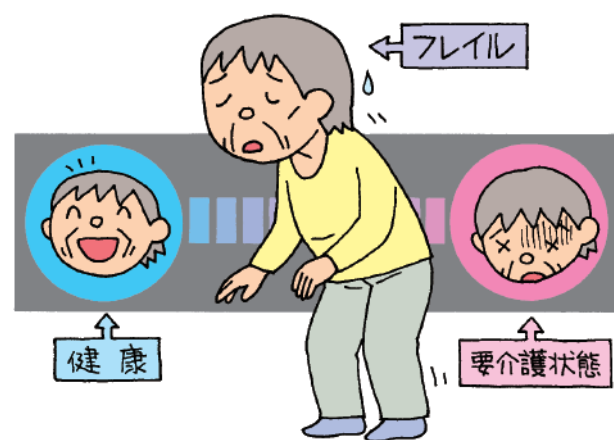
熊本県後期高齢者医療広域連合

フレイルってなに？

*加齢により気力・体力など心身の活力が低下

加齢にともない、気力や体力など心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。健康と要介護状態の間のような状態で、放置すると、健康や生活機能を損なうおそれがあります。

下の5つの項目のうち、あてはまる項目が多いほど、フレイルの疑いが高まるため注意が必要です。



フレイルチェック

1年で体重が
4～5kg減った



疲れやすくなった



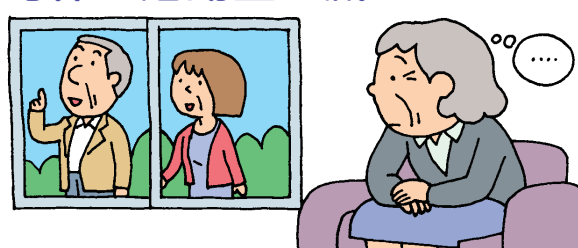
筋力（握力）が
低下した



歩くのが遅くなった



身体の活動量が減った



1～2項目
あてはまる人

フレイルの前段階
(プレフレイル)

3項目以上
あてはまる人

フレイルの疑い
あり

*フレイルは心身の衰えの悪循環につながります

フレイルが進行していく要因として、大きく2つあげられます。1つは高血圧や糖尿病などの「持病（生活習慣病など）の重症化」、もう1つは、見たり、聞いたり、食べたり、動いたりする心身の機能の「加齢による衰え」です。

フレイルの進行を「年だから仕方がない」として対策をとらずにいと、フレイルの悪循環に陥り、心身の衰えがより早く進んでいきます。

そのため、高齢期の健康づくりでは、フレイルの予防・改善が重要なポイントになります。

フレイルはこのような進んでいきます

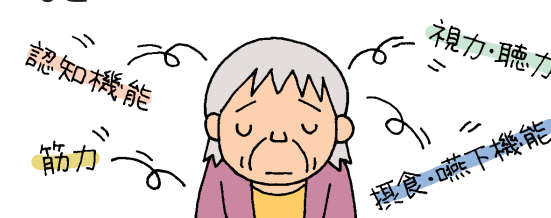
持病（生活習慣病など）の重症化

- 高血圧 ●糖尿病 ●心臓病
- 脳卒中 ●がん ●変形性関節症
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの呼吸器疾患 など

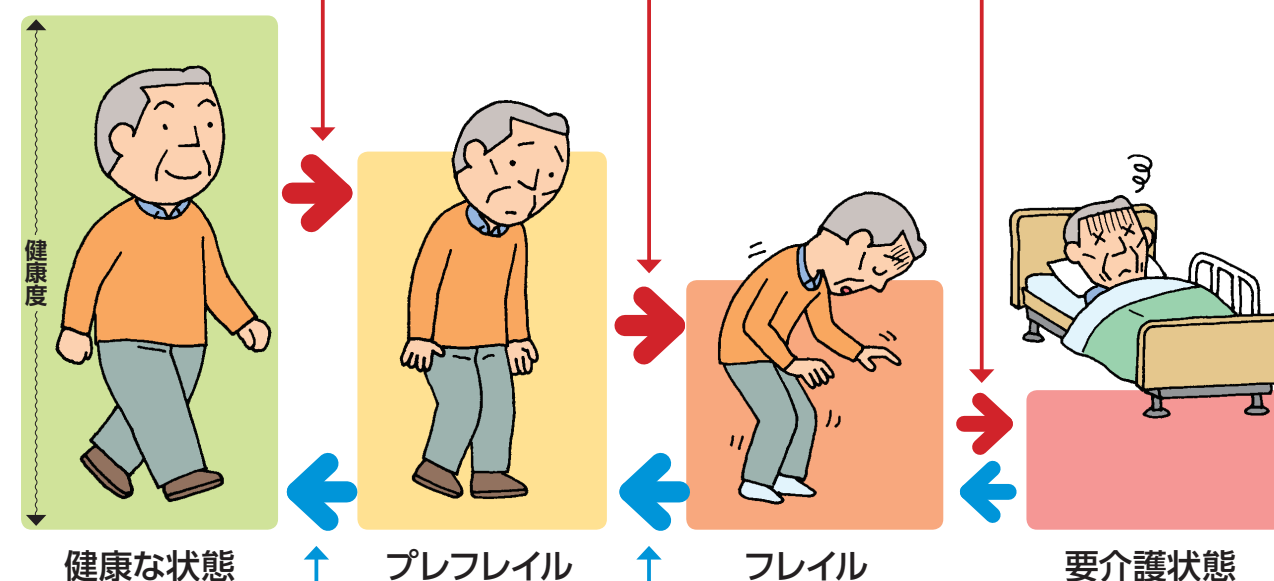


加齢による衰え（老年症候群）

- 見る力（視力） ●聞く力（聴力）
- 食べる力（摂食・嚥下機能）
- 動く力（筋力） ●考える力（認知機能）



これらにより徐々に悪化



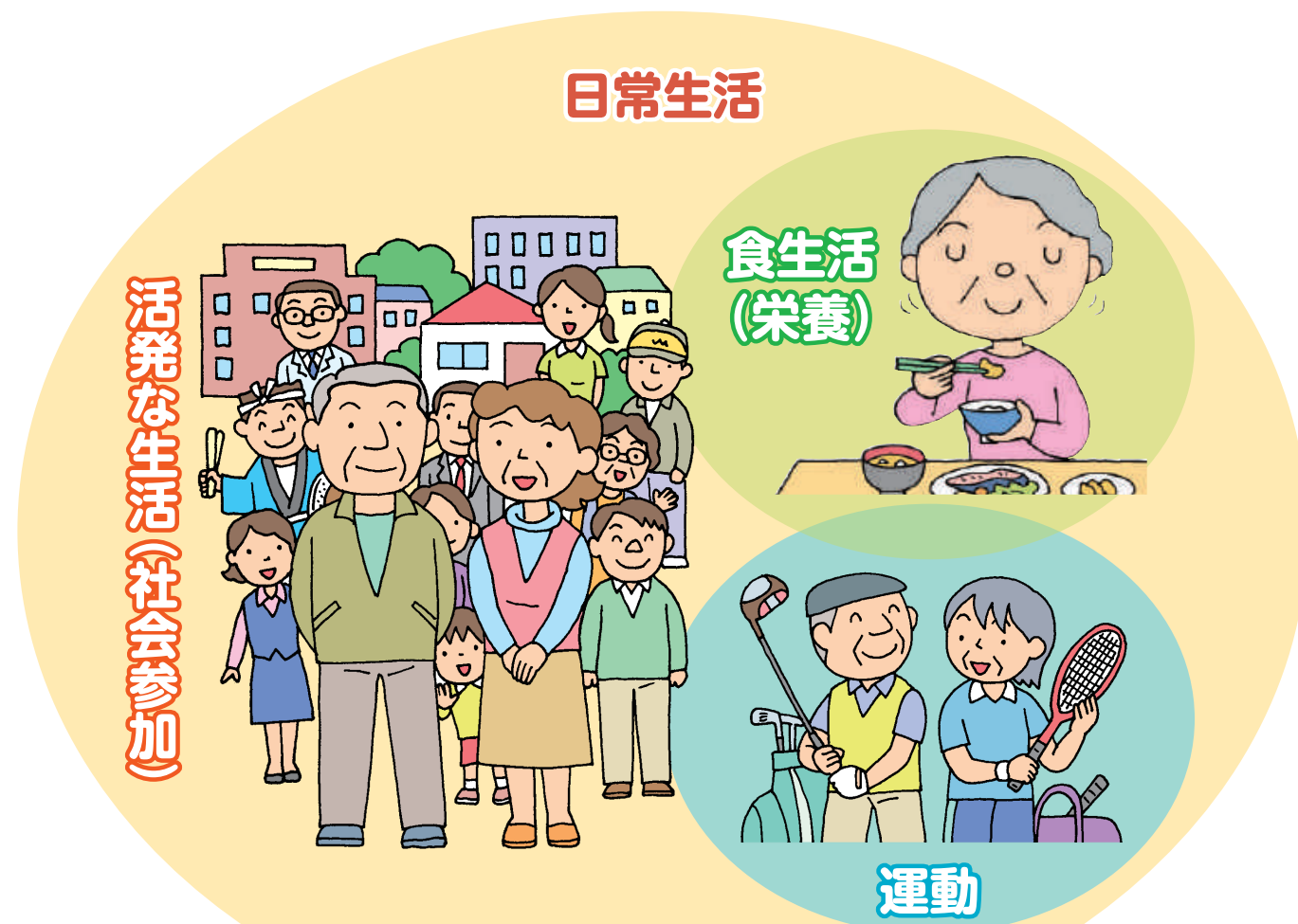
フレイル対策により予防・改善が可能！▶ P4～5へ

（厚生労働省資料を一部改変）

フレイル予防の3本柱

*「活発な生活(社会参加)」「食生活(栄養)」「運動」を日常生活に

「健康長寿」を実現するために欠かせないフレイル予防・改善のおもな柱となるのが、「活発な生活(社会参加)」「食生活(栄養)」「運動」の3つです。日常生活のなかで、この3つの柱はそれぞれが深く関係しているため、これらをバランスよく日常生活のなかに組み込んでいくようにしましょう。



生活習慣病などの重症化予防

高齢期になるにつれ多くなりがちな糖尿病や高血圧などの持病(生活習慣病など)の重症化を防ぐことも重要です。フレイル予防の3つの柱の土台にもなります。



いきいき健康長寿のポイント

活発な生活(社会参加)

- 1日1回は外出して交流の場を増やす。
- 買い物、通院、散歩、趣味、ボランティア、地域活動など、外に出たり、からだを動かす機会を自らつくる。

6~7
ページへ

食生活(栄養)

- 低栄養状態による「やせ」に注意し、体重をチェックする。
- とくにエネルギーとたんぱく質不足に注意する。
- 栄養バランスのよい食事を1日3食しっかり食べる。

8~9
ページへ

口腔ケア

- 口から始まるフレイル(オーラルフレイル)に注意する。
- 口のなかをきれいな状態に保つ(歯周病予防)。
- 口の体操で「飲み込む力」など口腔の機能を維持する。

10~11
ページへ

運動

- 「動く」ことでしっかりした足腰を保つ。
- ウォーキングを中心とした有酸素運動を行う。
- 足腰の筋肉を筋力トレーニングできたえる。

12~13
ページへ

認知症予防

- 認知症について正しい知識をもつ。
- 趣味や地域のイベントなどで日常生活を活動的にする。
- ちょっとした異変のサインを見つけたら、医療機関へ。

14~15
ページへ

生活習慣病などの重症化予防

- 年に1度、健診を受けて生活習慣病の発見・重症化予防を。
- 歯科健診と歯科受診で定期的に歯と口の健康をチェックする。
- 健診結果を理解して、異常の早期発見や適切な治療につなげる。

16~17
ページへ

心の健康づくり／禁煙・適正飲酒

- ひとりで悩まずに、家族や周囲の人に相談する。
- たばこ病といわれるCOPDの予防・悪化防止のためにも禁煙を。
- お酒はたしなむ程度に。適正飲酒が大切。

18~19
ページへ

「社会参加」で日常生活を活発に

＊外出して「社会参加」の機会をつくる

高齢期のフレイルを招く原因の1つに「閉じこもり」があります。外出の機会が減ると、心身の機能が低下してフレイルの悪循環に陥りやすくなります。外出して社会参加の機会を増やすことで日常生活は自然に活発になりますので、できれば1日に1回は外出をするようにしましょう。

外出をすることで…

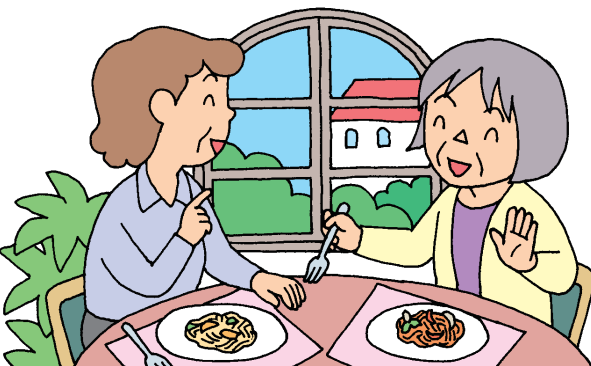
交流の場が増える



おのずとからだを動かすようになる



おなかがすいて食欲が出る



楽しみなど刺激が増える



心身の機能をよく使うことで、生活機能の維持・向上に！

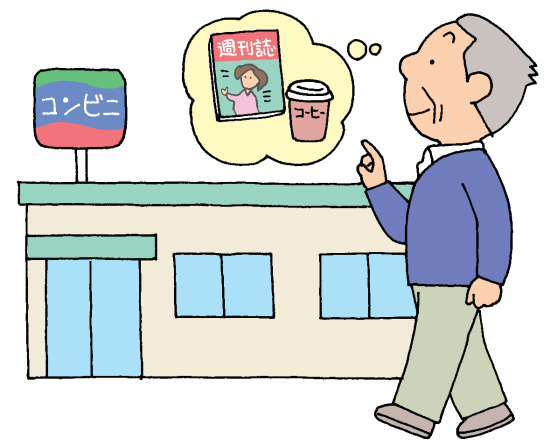
フレイルの予防・改善になる！

日常生活を活発にするポイント

1 買い物や散歩も「社会参加」

「社会参加」というと大げさな感じがしますが、買い物や近所への散歩、図書館等の公共施設の利用など、それらはすべて「社会参加」となります。家の外に出れば、人とやり取りするなどの活動が生じ、心身の機能を使うため、衰えを防ぐ取り組みになります。

日常生活の活動を高め、家庭や社会に参加することは、健康を守るだけでなく、認知機能の衰えを防ぎ、生きがいにもつながります。



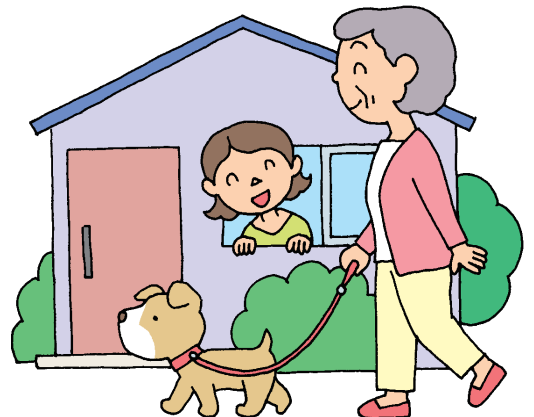
2 地域の活動に参加する

友人や地域の人とのつきあい、^{けいこ}稽古ごと、ボランティア活動などに、積極的に参加するようにしましょう。また、社会の担い手としての活動にも参加してみましょう。こうした活動への参加は、寝たきりのリスクを3割から4割ほど減らすことがわかっています。



3 家庭での役割も大切

社会活動、地域活動とは別に、洗濯、掃除、食事の支度、ゴミ捨て、孫の世話や保育、犬や猫などのペットの世話、家の管理や修繕など、家庭内での仕事、役割、約束事なども生きがいとなり、心身の機能の低下予防に役立ちます。ぜひ家庭内でも仕事や役割を持つようにしましょう。



地域包括支援センターをご存じですか？

「地域包括支援センター」は、地域に暮らす高齢者の介護予防や日々の暮らしについてサポートする公的機関です。高齢者の福祉・医療に関する相談など地域のさまざまな活動についても、「地域包括支援センター」に相談することができますので、上手に活用しましょう。

※「地域包括支援センター」は、市区町村により、さまざまな名称で呼ばれています。くわしくは、お住まいの市区町村に聞いてみましょう。



「食生活(栄養)」改善で低栄養予防

*高齢期は「やせ」に注意が必要です

高齢期では、メタボを心配するよりも低栄養による「やせ」に注意が必要です。体重が減ってやせてくると、心身機能が低下してフレイル状態に陥りやすくなり、ぽっちゃり体形の人よりも寿命が短くなる傾向があるからです。

食事からしっかりエネルギーがとれているかは、下の BMI という指標（体格指数）から知ることができます。「肥満」ならエネルギーのとりすぎ（過栄養）、「やせ」ならエネルギー不足（低栄養）と考えられます。

定期的に体重を測定して、「やせ」になっていないかチェックし、食生活状況を見直していきましょう。

BMI の計算法

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

※身長は cm ではなく m で計算します。

$$\boxed{\text{あなたの BMI は?}} = \boxed{\text{体重}}_{\text{kg}} \div \boxed{\text{身長}}_{\text{m}} \div \boxed{\text{身長}}_{\text{m}}$$

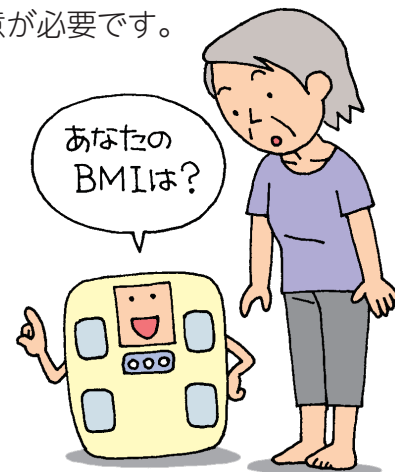
例 75歳・身長160cm、体重50kgの人の場合 ▶ BMI = 50 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 19.5 (やせ)

BMI とは、身長と体重の比率で肥満度を判定する方法です。後期高齢者の場合、太っていても BMI が 30 以下なら健康への影響は心配ないといわれています。逆に 21.5 を下回ると「やせ」の判定となり、低栄養状態が疑われます。毎日の食事に注意が必要です。

BMI の判定表

年齢	やせ (低栄養状態)	適正範囲	肥満
18～49歳	18.4 以下	18.5 ～ 24.9	25.0 以上
50～69歳	19.9 以下	20.0 ～ 24.9	25.0 以上
70歳以上	21.4 以下	21.5 ～ 24.9	25.0 以上

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より)



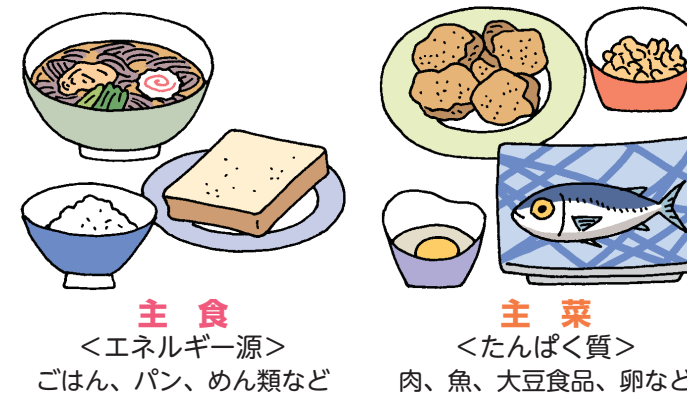
*「やせ」に影響しやすいのは「たんぱく質」と「エネルギー」

高齢期には「たんぱく質」と「エネルギー」が不足しがちです。「たんぱく質」は、筋肉など、からだをつくるもととなり、「エネルギー（摂取カロリー）」はからだを動かす動力源となるため、これらが不足すると「低栄養」状態を招き、「やせ」そして「フレイル」につながりやすくなってしまいます。

「低栄養」予防のポイント

1 主食と主菜をしっかりとる

ごはん、パン、めん類などの主食（糖質）と、肉、魚、大豆食品、卵などのたんぱく質を多く含む主菜をしっかりとることで、筋肉や内臓の機能を維持することができます。



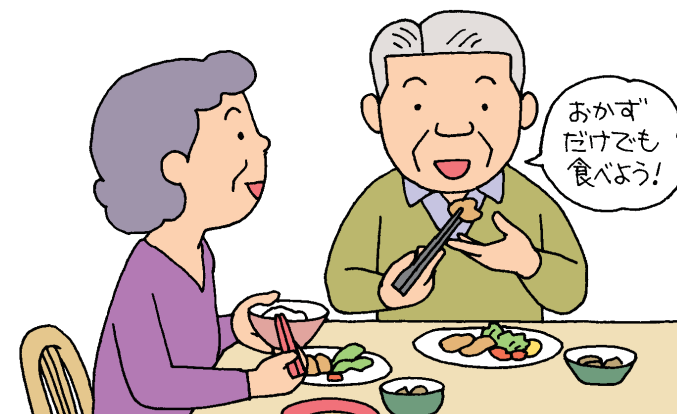
2 主食・主菜・副菜をそろえる

自然とバランスよく栄養がとれるので、できれば1日2食は「一汁三菜」になるように工夫しましょう。



3 食欲がないときは好きなものを

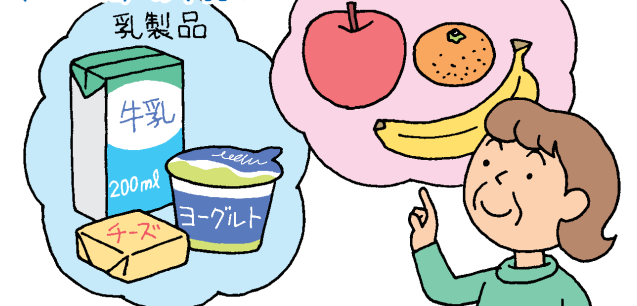
食が進まないときは、おかずだけでも食べましょう。どうしても食欲がないときは、好きなものを、食べたいときに食べましょう。



4 牛乳や間食などで不足分を補給

牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品は、たんぱく質やカルシウムが豊富です。また、間食も果物などを選んで、栄養を補給する工夫を。

1日にコップ1杯程度
(200mL)の牛乳を

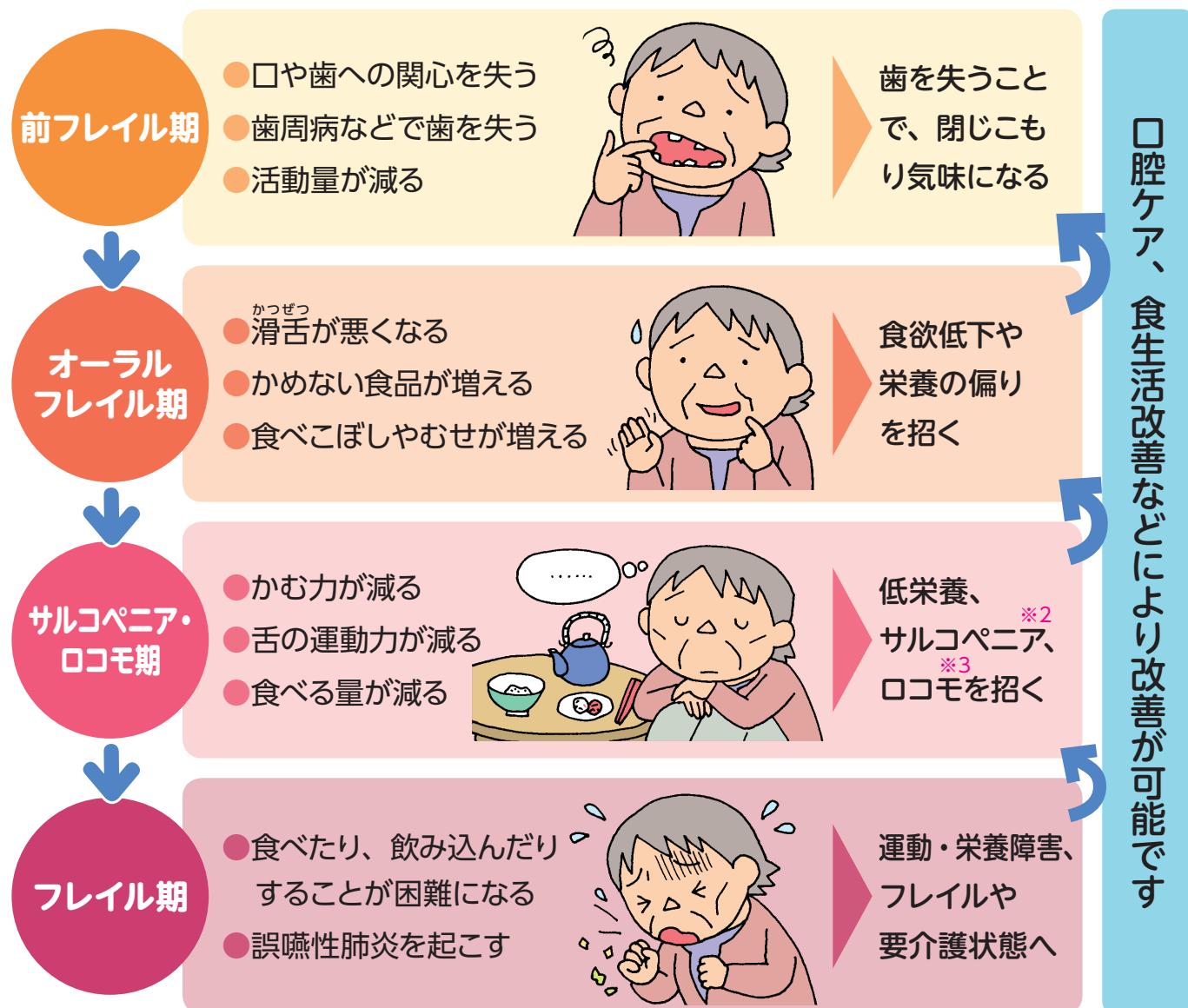


「口腔ケア」で歯と口を健康に

＊口腔機能の低下はフレイルのきっかけになりやすい

高齢期の口腔機能の低下（オーラルフレイル）は、フレイルの悪循環のきっかけになりやすいことがわかっています。歯と口の状態が悪くなると、栄養がとりにくくなったり、誤嚥性肺炎※¹を起こしやすくなったりすることなどから、フレイルの状態を招きやすくなります（下図参照）。

口から始まるフレイル（オーラルフレイル）の例



※¹…誤嚥性肺炎▶誤嚥で食べ物や飲み物と一緒に細菌が気管支や肺に流れ込んで起こる肺炎。
 ※²…サルコペニア▶加齢にともなって筋肉量、筋力が低下し、身体機能が衰えた状態。
 ※³…ロコモ（ロコモティブシンドローム）▶足腰の筋力が弱まったりひざなどに変形と痛みがあり、要介護の危険が高まった状態。

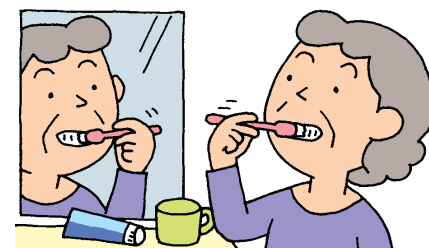
「口腔ケア」のポイント

1 「口腔清掃」で口のなかをきれいに

口のなかの衛生状態を保つためには、まず毎食後の歯みがきが重要です。また、定期的に歯科医院で口のなかの状態をチェックしてもらうことも大切です。

毎食後、歯みがきを

歯ブラシ、歯と歯の間をみがく歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って、ていねいに。



義歯も清掃を

義歯（入れ歯）は、装着したままではなく、必ずはずして清掃しましょう。



定期的に歯科医院へ

半年に1度など定期的に歯科医院に行き、歯、口、義歯の状態などのチェックを。



2 「口腔体操」などで口を動かす

高齢になるほど「かむ力」や「飲み込む力」も衰えてきます。口腔体操などで毎日よく口を動かして、口腔機能を維持しましょう。また、地域の口腔ケアの教室などにも参加してみましょう。

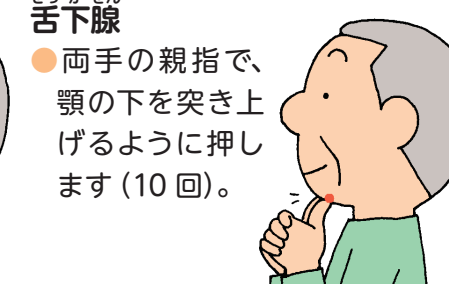
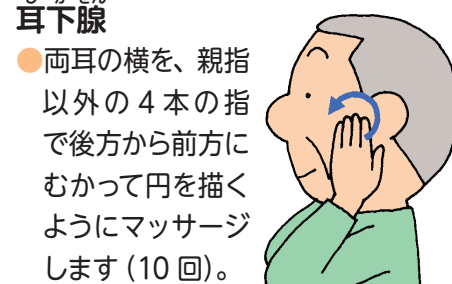
高齢期にオススメの口腔体操（口のまわりの筋肉をきたえる）

- 口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりしましょう。
- 口を大きくあけて、舌を出したり引っ込めたりしましょう。
- 舌を出して上下、左右に動かしてみましょう。
- 「パ、タ、カ、ラ」と発音することで、口のまわりの筋肉や舌の機能を向上できます。



唾液腺マッサージ（唾液がよく出るようにする）

- 耳下腺**（じかせん）▶両耳の横を、親指以外の4本の指で後方から前方にむかって円を描くようにマッサージします（10回）。
- 顎下腺**（がくかせん）▶耳の下から顎の下のやわらかいところを5か所くらいにわけて親指で押します（10回）。
- 舌下腺**（ぜっかせん）▶両手の親指で、顎の下を突き上げるように押します（10回）。

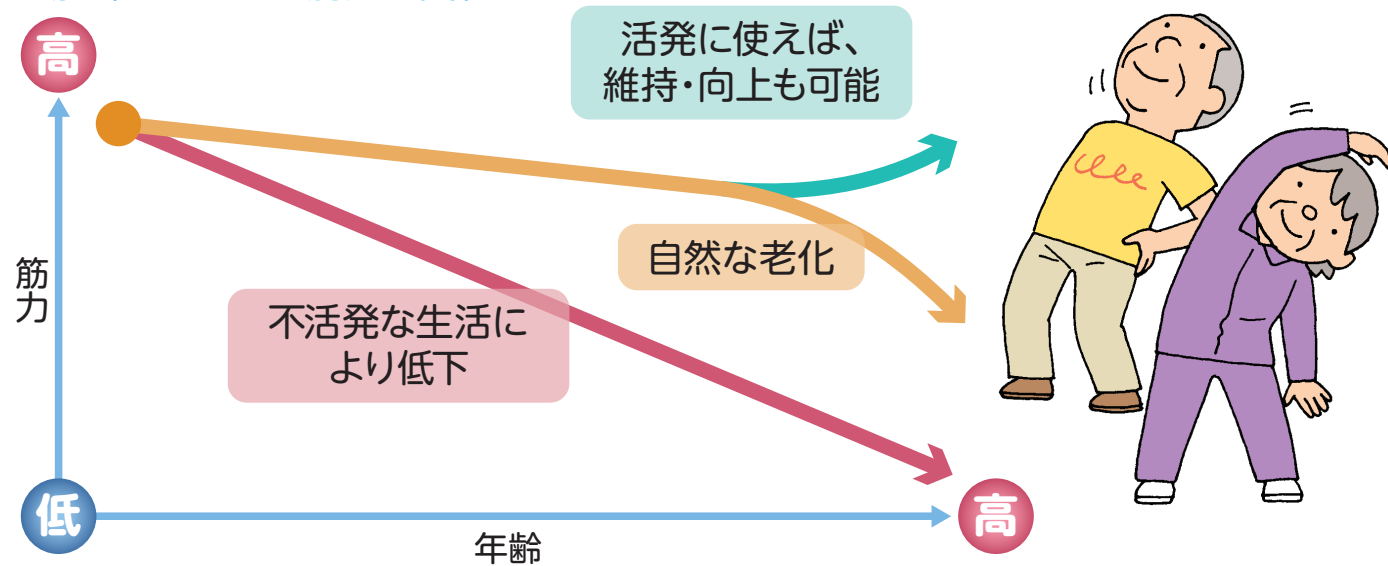


「運動」をしてよく動くからだに

＊フレイルを防ぐためには「動く」ことが大切

たとえ高齢でも、積極的にからだを動かすことで、筋力を維持・向上できることがわかっています。フレイルを予防するためには、まず足腰の筋力を維持して「動ける」からだでいること、そのためにできるだけ「動く」ことが大切です。また運動は、認知症予防の効果が高いことがわかっています。

●加齢にともなう筋力の変化



＊足腰の筋力維持のためにはウォーキングと筋トレの両方を

高齢期にからだを動かす筋力を維持するためには、からだを動かして運動器（脚・腰の筋肉や関節・骨）に適度な負荷を与える必要があります。

そのための運動として、ウォーキングや水泳などの有酸素運動のほか、「歩く」「立つ」「座る」などの日常生活に必要な動作の基本となる「足腰の筋肉」をきたえる筋力トレーニング（筋トレ）が重要です。

自分にあったペースで、これらの運動を習慣にして続けていきましょう。

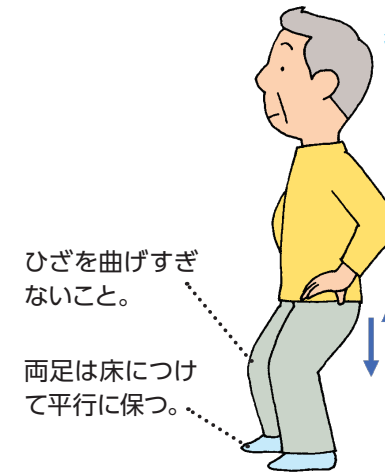


足腰をきたえる「筋トレ」のポイント

★ひざや足腰に痛みなどがある人は、無理せず整形外科医師などに相談しましょう。

スクワット

※それぞれ目安は各10回、1日2～3セット程度ですが、無理せず自分にあった回数で行いましょう。



- 2 もとの位置までゆっくりと戻す。

ひざの伸展



- 2 もとの位置までゆっくりと戻す。

クッション用にひざの下にタオルを入れてもOK。

ひざの屈曲

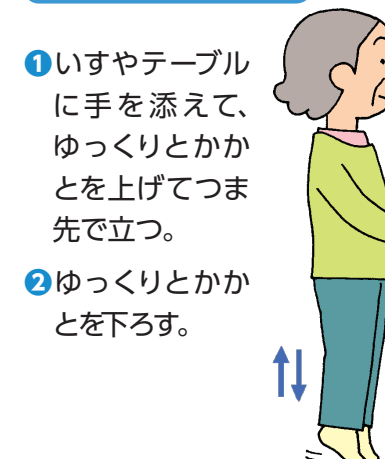


- 1 ゆっくりとできるだけ深くひざを曲げる。
- 2 もとの位置までゆっくりと戻す。

脚の横上げ

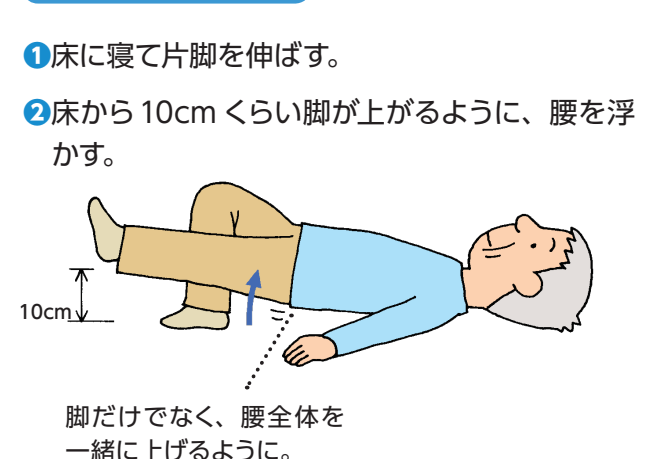


つま先立ち



まず両脚で行い、筋力がついてきたら、片手、片脚で行ってみよう。

お尻上げ



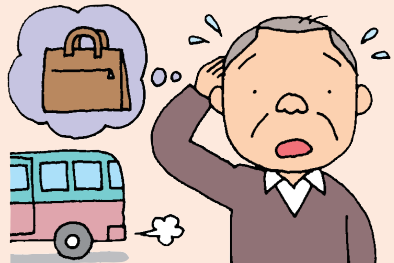
「認知症予防」の正しい知識

＊認知症は日々の予防と早期発見・早期治療

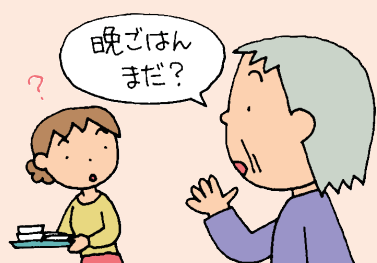
認知症は予防できない、治らないと思われがちですが、原因によっては、早期発見・対処により進行を抑えることや回復することも可能です。また、たとえ認知症になっても、能力のすべてが失われるわけではありません。

こんな人は要注意

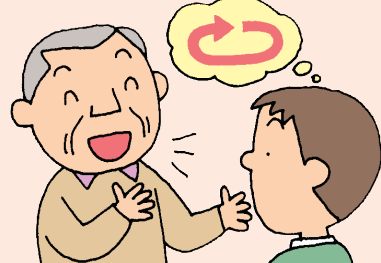
ものを置き忘れることなどが、以前にくらべて頻繁になってきた人



食事など、直前に自分でしたことを忘れてしまうことが多い人



同じ質問や、要領を得ない話を何度も繰り返すようになった人



「普通のもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、普通のもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

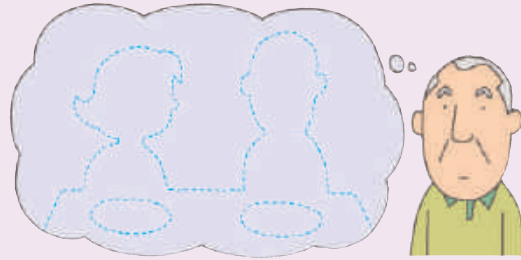
普通のもの忘れ



- 体験や出来事の一部を忘れるが、体験のほかの記憶から、忘れた部分を思い出すことができる。
- もの忘れをしている自覚がある。
- 人物や時間・場所までわからなくなることはない。

⇒日常生活に大きな支障は出ない

認知症によるもの忘れ



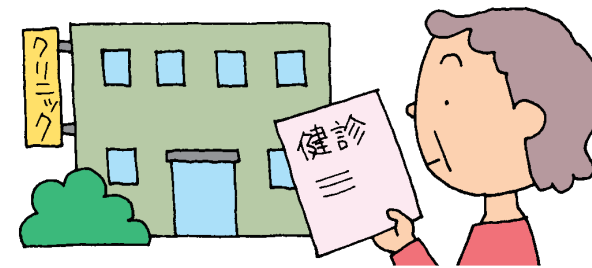
- 体験や出来事のすべてを忘れてしまうため、ヒントがあっても、思い出すことができない。
- もの忘れをしている自覚がない。
- 人物や時間・場所までわからなくなることがある。

⇒日常生活に支障が出る

「認知症予防」のポイント

1 生活習慣病を放置しない

脳血管障害の誘因となる「高血圧」「脂質異常」「糖尿病」が特に危険です。病気の芽を放置しないために、年に一度の健診などは必ず受けましょう。



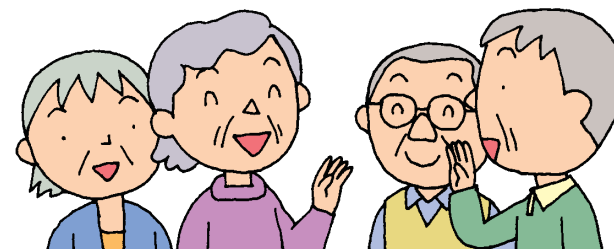
2 適度な運動を心がける

適度な運動習慣のある人は、認知症の発症率が低いことがわかっています。運動習慣のない人は、ウォーキングなどからはじめてみましょう。



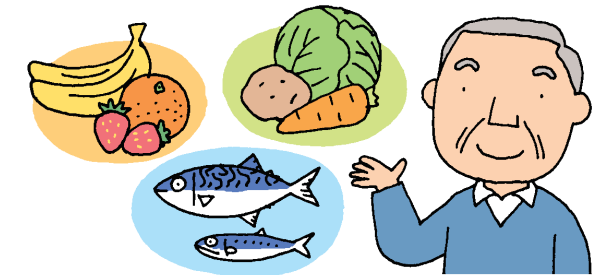
3 日常生活を活動的にする

読書や新聞を読むといった知的活動をはじめ、人づきあいも増やし、趣味のサークルや地域のイベントなどに参加して、活動的な毎日をすごしましょう。



4 バランスのよい食事を心がける

脳血管障害予防のために、野菜や果物、青背の魚を積極的にとり、食塩をとりすぎないなど、毎日の食事のバランスにも気を配りましょう。



「軽度認知障害 (MCI)」の発見と対処が重要です

認知症は現在根治が望めない病気なので、その予防対策は大変重要です。「軽度認知障害 (MCI)」とは認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は送れる状態です。この段階で発見し適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防または先送りできるといわれています。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。



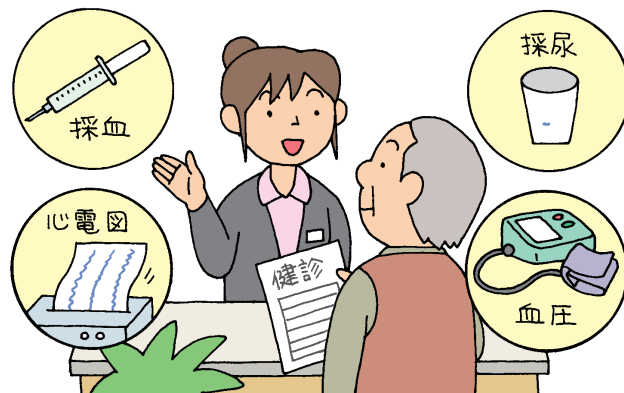
「健診」で生活習慣病などの重症化予防

後期高齢者健康診査を受診する

＊生活習慣病などの発見・重症化予防のために健診を

高齢期の健診（健康診査）は、糖尿病などの生活習慣病の発見だけでなく、腎機能や肝機能の衰えなどを知り、重症化を防ぐ目的で行われています。

健康を守るために、年に1回健診を受け、異常の早期発見や必要に応じて適切な治療を行うようにしましょう。



後期高齢者歯科口腔健康診査を受診する



歯と口の健康が悪くなると、老化や脆弱^{ぜいじゃく}を招いたり、さまざまな病気を引き起こします。後期高齢者歯科健診では、歯と歯ぐきの状態はもちろん、口腔^{こうくう}内の衛生状態、入れ歯など義歯^{えんげ}の具合、かみ合わせ、嚥下機能など、高齢期に注意したい口腔機能全般についてチェックします。年に1回の歯科健診で定期的にチェックしましょう。

定期的にかかりつけ歯科医のもとでチェックを

後期高齢者歯科健診だけでなく、定期的にかかりつけ歯科医のもとで半年に1度など、歯と口の健康状態をチェックしてもらいましょう。歯石の除去のほか、入れ歯の清掃・管理、全身の状態や口の中の状態に応じた口腔ケアのアドバイスが受けられます。



健診のお申し込み・時期などについては、お住まいの市区町村の健診担当課までお問い合わせください。

「健診結果」のここに注目

やせ、低栄養予防のために

高齢期は低栄養による「やせ」に注意が必要です。BMIをチェックしましょう（P8 参照）。



血圧の管理のために

高血圧は心臓病や脳卒中などの命に関わる病気につながりやすいため、血圧の管理はしっかりと。



おもな検査の内容

診察など

- 問診（病歴、治療中の病気、服薬中の薬、生活習慣など）
- 身体計測（身長、体重、BMI（体格指数））
- 診察など

血中脂質を調べる検査

- 中性脂肪
 - HDL コレステロール
 - LDL コレステロール
- 脂質異常（脂質異常症）を見つける手がかりとなります。

代謝系を調べる検査

- 空腹時血糖
 - HbA1c
 - 尿糖
- 高血糖（糖尿病）を見つける手がかりとなります。

肝機能を調べる検査

- AST (GOT)、ALT (GPT)
 - γ -GT (γ -GTP)
- 肝機能障害やアルコールの過剰摂取などを見つける手がかりとなります。

腎機能を調べる検査

- 尿たんぱく
 - 血清クレアチニン
 - 尿潜血
- 腎機能障害を見つける手がかりとなります。

貧血を調べる検査

- 赤血球数
- 血色素量
- ヘマトクリット

※医師が必要と判断した人には、さらに詳細な検査（心電図検査、眼底検査）が行われる場合があります。

低栄養状態を防ぐために、コレステロール値が高めでも、ほかの検査値と合わせて健康状態を判断することが大切です。

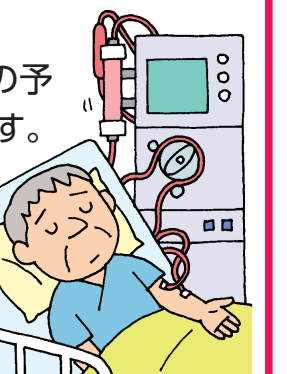
糖尿病の重症化・合併症予防のために

糖尿病の怖いところは、さまざまな合併症にあります。糖尿病やその予備群の人は、重症化しないように血糖をコントロールすることが大切です。

糖尿病の3大合併症

- 糖尿病腎症…腎不全に陥ると、人工透析治療が必要になります。
- 糖尿病網膜症…失明などの視覚障害を招きます。
- 糖尿病神経障害…末梢神経が侵され、足の壊疽、切断につながります。

＊このほかにも、脳卒中や心臓病を招きやすくなるなど、さまざまな危険があります。



「心の健康づくり」でうつ予防

＊高齢期の喪失感がうつ状態につながります

加齢に伴う衰えや病気、配偶者や友人との死別、退職など高齢期特有の喪失感からうつ状態に陥る危険があります。ひとりで悩み、無理に解決しようとしなことが肝心です。また、うつは本人も気づきににくく、気づいても相談しづらいケースが少なくないので、家族や地域など周囲の人たちの注意も必要です。



！こんな人は要注意

- 以前は楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- ささいなことで落ち込み、悲観的に考えるようになった。
- 訳もなく疲れたような感じがする。



「うつ予防」のポイント

つらい気持ちは人に話す

家族や友人などに気持ちを打ち明けるだけで楽になることもあります。



まずは十分に休養する

つらいときは無理をせず、心身を休めて心の負担を軽くしましょう。



外出する機会を増やす

買い物や散歩など、こまめに出かけるようにしましょう。



専門家に相談する

専門医に行きにくければ、かかりつけ医などに相談してみましょう。



「禁煙・適正飲酒」で健康長寿

＊できればいまからでも「禁煙」を！

たばこは最大の健康リスクといわれています。とくに高齢期では、下記のCOPD（慢性閉塞性肺疾患）という肺の病気に注意が必要です。高齢期からでも禁煙による効果はありますので、喫煙者はいまからでもぜひ禁煙を。

高齢期に多い「たばこ病」

COPDは、日本人男性の死因の上位を占める肺の病気です。たばこの煙により徐々に肺の組織が壊れていき、少しの動作で息切れがしたり、呼吸が苦しくなったり、肺炎にかかりやすくなるなどの症状が現れます。

患者の8～9割以上が喫煙者のため「たばこ病」ともいわれます。喫煙されている方は、一度呼吸器科などでチェックしましょう。



＊高齢期の過度の飲酒にはさまざまな危険が

適量なら食欲がわくなど健康にいい効果もあるアルコールですが、飲みすぎると健康を害するほか、転倒などの事故につながることもあります。また、高齢期では、飲酒により入浴事故などの危険も高まるため、注意が必要です。

冬場の「ヒートショック」に注意！

急激な温度差により血圧が急上昇・急下降して起こる体調の異変を「ヒートショック」といいます。冬場の入浴時に起こりやすく、寒い脱衣室や浴室から熱い湯船に入ったときに血圧が急上昇し、脳卒中や心臓病を引き起こすことがあります。また、入浴中や風呂上がりに血圧が急下降し、意識を失って転倒・溺水などの事故につながることもあります。

予防のポイントは、服を脱ぐ前に脱衣室や浴室を十分に温めておく、お酒を飲んだあとや食後すぐに入浴したり、急に寒いところに出たりしないことなどです。



家計にやさしい

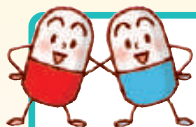
医療費を助ける

ジェネリック医薬品を 使いましょう

医療費の節減に役立つジェネリック医薬品。あなたがお医者さんからもらっている薬も、ジェネリック医薬品に切り替えられるかもしれません。



ジェネリック医薬品とは



同じ成分・同じ効き目で 安い薬です

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、最初に作られた薬（先発医薬品：新薬）の特許が切れてから作られた薬です。厚生労働省により新薬と効き目や安全性などが同等と認められたものが生産されています。



ズバリ
安い!

開発コストがない分、 安いのです

新しい薬を開発するには、年月もお金もかかります。ジェネリック医薬品は開発費がかかっていない分、安い価格にすることができるのです。



ずっと使われている薬なので、 あんしん

ジェネリック医薬品のもととなる新薬は、特許が切れるまで、ずっと使われた薬です。ですから、安全性や効果は折り紙つきです。



新薬より 改良が進んでいる 場合もあります

ジェネリック医薬品によっては新薬とまったく同じではなく、飲みやすさや副作用を抑える工夫などの改良がさらに進んでいる場合もあります。

あなたの薬をジェネリック医薬品に変えるには



処方せんをチェックしましょう

薬局で薬をもらうための処方せんの「変更不可」欄に、チェックなどがなければジェネリック医薬品に変更できます。

※すべての薬にジェネリック医薬品があるとは限りません。また、薬の種類によって価格は異なります。

※自己負担額がそれまでとあまり変わらない場合もあります。金額について事前にきちんと相談しましょう。



交付年月日	平成 年 月 日	処方せんの 使用期限	平成 年 月 日	特記事項
変更不可				
処方				
方				
備考				

交付年月日	平成 年 月 日
変更不可	

「変更不可」欄に
「✓」または「×」がない場合、
ジェネリック医薬品に
変更できます。

お試し切り替えも可能です

ジェネリック医薬品に変えるのが不安な場合は、お試し期間を設けることができます（分割調剤）。たとえば、4週間分の薬が処方されていたら、1週間分だけジェネリック医薬品にしてもらい、服用して問題が出るかどうかで、残り3週間分の薬を選択できます。詳しくは薬剤師にご相談ください。

