



☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

「くすりとのつきあい方」

暑い夏が終り爽やかな季節になりました。ウォーキングや野山の散策も気持ちがいよいですね。さて、最近、週刊誌などで薬が怖いという記事が波紋を呼んでいます。今回は、薬についての話をしようと思います。



まず、生活習慣の改善が大事

週刊誌の記事について、一つ一つ反論したくもなりますが、薬とはどのようなものかを知るうえではよい機会だったかも知れません。まず、高血圧、糖尿病、高脂血症に代表される生活習慣病は、薬物療法よりもまず、生活習慣の改善が優先されます。その意味では、「薬は怖いよ」のメッセージは悪くありません。悪い生活習慣とは、食生活と運動不足です。まず、生活習慣の改善が必要なのです。ところが、やっかいなことに、生活習慣ほど改善に根気と時間がかかるものはありません。目標は食生活の見直しと、運動不足を解消して生活の中に運動を取り入れることですが、仕事で忙しい40代から50代では、特に困難なことが多いです。その場合は、次善の策として薬が勧められます。20世紀は薬の成果が非常に目覚ましかったので、薬物療法が主体であったと思います。21世紀に入り考え方は変わりつつあります。食事療法をしないで糖尿病の患者さんが、血糖をコントロールすることは困難です。また高血圧症には塩分摂取量が、大きく影響しています。また、運動を行っていないことによる体重増加が、血糖の上昇、血圧の上昇となります。薬物はあくまで、それらの生活習慣を改善しながら、併用していくべきものです。薬物で血糖が正常化したので、血圧が正常化したので、それでよいというものではありません。(ウラへ続く)

♪糖尿病教室♪

※糖尿病以外の方、ご家族も大歓迎です。

10月12日(水) 糖尿病と腎臓 透析学会専門医、腎臓病学会専門医：二村明広

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室

10月26日(水) 糖尿病になっても楽しく食べ歩くコツ 管理栄養士：中島真弓

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室

♪医学講座♪ インフルエンザにかかる前に ～一人はみんなのために、みんなは一人のために～

10月20日(木) 講師：梅田加洋子(感染管理認定看護師)

時間：16時00分～16時30分 場所：真生会富山病院 整形外科待合 (総合受付横)

運動、栄養についての正しい知識を得ることは大変重要でしょう。当院でも、栄養指導、糖尿病療養指導を行っています。ぜひ受けていただき、まずは生活習慣の改善に取り組んで欲しいと思います。

薬は副作用チェックが大事

薬を服用するようになって、血圧や血糖、コレステロールの数値が改善したら一応は安心です。その場合も生活習慣の改善には引き続き取り組みを継続したいものです。薬剤を内服始めた場合は、まれではありますが、副作用があります。それが週刊誌の「だまされるな。医者に出されても飲み続けてはいけない薬」という扇動的な表題のもとになっています。副作用には何千人に一人くらいの頻度で起きるものから、何十万人に一人で起きるものなど様々です。ただ、まれとは言え、注意する必要があります。医師は処方したからには、それらの副作用に目を配る必要があります。そのため定期的な血液検査、尿検査は必要不可欠です。医師が検査を勧めますので、受けられることをおすすめします。中には、医療費の関係から検査をせずに薬剤のみを希望される方がありますが、かえって危険です。



ポリファーマシーについて

高齢になりますと、一つの病気にとどまらず、高血圧、糖尿病、高脂血症、脳梗塞・・・と薬剤の数がどうしても増加します。これをポリファーマシー（薬剤の多剤併用）と言います。今の多くの考え方では、5剤までならよいが、6剤以上になると薬物相互作用による副作用の頻度が増えるということが言われています。一剤一剤は安全でも、重なると薬物の代謝が遅くなり体内に薬物が高濃度に蓄積していき、副作用を生じる場合があります。不安だから何となく継続している場合がありますが、薬の数は、できる限り少なくする努力が必要です。



また、高齢になっていくと、肝臓、腎臓などの機能は徐々に低下していきます。10年以上同じ薬剤を飲み続けると、10年前は問題なかったが、次第に薬物が効き過ぎることが起こります。薬剤の見直しが必ず必要となってきます。ふらつきなどの症状が起きる場合は、医師に相談をして下さい。見直しの時期が来ているかも知れません。

医師が薬剤を中止した場合に、「これまで必要ない薬を飲まされていた」と思われる患者さんもあるかもしれませんが、身体の状態は刻一刻と変化しています。その時は薬剤が必要であったのであり、今は必要でなくなったということとご理解いただければと思います。