

# 女性がのみ続ける市販薬

不調の原因は  
その薬かもしれない!

●ロキソニンで子宮が冷える  
がんや心筋梗塞に●ダイエット

## 女性がのみ続けると危険な市販薬

症状	薬効名や一般名など(商品名)	効能	理由
腰痛・頭痛・生理痛	ロキソプロフェンナトリウム錠(ロキソニンS、ロキソニンSプラス)	頭痛、生理痛、ひざ痛などを鎮静する。	「服用し続けると胃炎や胃潰瘍を引き起こすリスクが上がる。女性は生理痛や腰痛などでのむ機会が多いため特に注意してほしい(岡田さん)。「血流を停滞させ、体を冷やすことで痛みを抑えるため常用は慢性的な冷えにつながる(宇多川さん)」
鼻炎	抗ヒスタミン薬(ナーザルスキットN、ナーザル)	鼻炎の原因物質であるヒスタミンが神経や血管に伝わるのを防ぐ。	「脳の神経伝達物質であるアセチルコリンの分泌も抑えてしまうため、認知症リスクが高まる。特に女性は体の脂肪分が多く体重も軽い薬が効きやすいから注意したい(宇多川さん)」
胃痛	H2ブロッカー胃腸薬(ガスター10、ガスター10(散))	胃酸の分泌や胃腸の不快感を抑える。	「H2ブロッカー胃腸薬にも抗ヒスタミン成分が含まれている。「H」はヒスタミンの略。つまり抗ヒスタミン剤と同じ副作用がある(宇多川さん)」
便秘	便秘薬(タケダ漢方便秘薬、酸化マグネシウムE便秘薬)	腸管から水分を引き寄せたり、大腸を刺激してぜん動運動を活性化させたりして排便を促す。	「のみ続けると効果が薄れるうえ、薬に頼りすぎて排便に必要な筋力が低下するなど便秘がさらにひどくなる(岡田さん)。「特に刺激性の便秘薬はのみ続けると、効果が得られなくなる「薬剤耐性」が起き、何十錠ものむ患者さんもいた(高橋さん)」

※商品名は'18年度の市販薬売り上げランキング(True Dateが作成)より上位2つを抽出。

「便秘薬は、腸に水分を集める「非刺激性」のもの、ピサコジルなどを主成分として腸の神経を直接刺激してぜん動運動を活性化させる「刺激性」のものに大別されます。いずれにせよ、どんな便秘薬も常用すれば効果が薄れるうえ、筋力などが低下して自力で便を出せなくなる危険があります」

くなることなどが理由とされる。また、片頭痛を抱える男性が3・6%なのに対し、女性では12・9%と約4倍に上る。生理痛はいわずもがなだ。そんな痛みを苦しむやすい女性たちにとって、「鎮痛剤」は男性よりも身近な存在で、長期的に服用している人も多い。中でも、専門家たちが「のみ続けるのは要注意」と声をそろえる鎮痛剤が「ロキソプロフェンナトリウム錠」だ。

「ロキソプロフェンナトリウム錠に代表される非ステロイド消炎鎮痛薬は、血流を抑えて熱をとり、患部の痛みを抑えるという仕組み。服用を続けると体温が下がり、慢性的な冷えを感じるようになるが、さらに、16年には腸閉塞という重篤な副作用があると厚生労働省が発表しています(宇多川さん)」。副作用は、ほかにもある。長尾クリニック院長の長尾和宏さんはこんな例を挙げる。

「むくみで悩む女性の患者さんに「何か薬をのんでいませんか」と聞くと、「毎日ロキソニンを…」と返ってくる。慢性的なむくみの原因が、まさか痛み止めにあるとは考えずのみ続けているケースです。もしのむならばアセトアミノフェンを主成分とした負担が少ない鎮痛剤にした方がいい」。アセトアミノフェンは処方薬「カロナール」のほか市販薬でも「ノーシンAC」として売られている。

### 便秘薬・胃腸薬

2人に1人の女性が悩む便秘は、慢性化しやすい。薬を継続的にのむ人が多い。10代の頃から中高年になるまで、何十年とのみ続ける人も少なくないだろう。

# てはいいけない 処方薬リスト

●便秘薬で筋力低下●ホルモン剤でト薬は「金のなる木」<sup>ほか</sup>



初潮を迎えて以降、女性の体は一生を通じて、ホルモンの変動の大きな影響を受け続ける。それでも日々の仕事や家事は体調とは関係なく押し寄せる。

そんな時、一時的であっても体を楽にしてくれる薬に頼るのはよくあること。20代からずっとおなじみの錠剤をピルケースに入れて持ち歩いているという人も多いはずだ。都内の主婦、加藤頼子さん(52才・仮名)が語る。「頭痛や便秘とは20年以上のつきあいで鎮痛剤と便秘薬が手放せません。さらに、先日の健康診断で脂質異常症の気があるといわれ、コレステロール値を下げる薬が処方されたところ。しかも最近暖かくなったのに冷え症もひどくなっている。漢方も試そうと思っています」。しかしそれらの不調、症状を緩和してくれるはずの薬が「犯人」である可能性があるという。

多くの市販薬はドラッグストアでいつでも購入でき、テレビCMでも見慣れているので、気軽にのんでしまいがちだが、「薬剤師は薬を飲まない(廣済堂新書)の著者で、薬剤師の宇多川久美子さんは「特に女性は服用に慎重になつた方がいい」と指摘する。「基本的に男性よりも体が小さいうえ、女性には胸や子宮周辺を中心に脂肪が多くつきやすい。薬の成分には「脂溶性」といって脂肪にたまりやすい特性を持つものが多いため、成人は1日何錠」と服用量が定められている市販薬であっても、男性より成分が体に蓄積しやすい傾向があるといえます」。市販薬には服用上の注意が書かれた「説明文書」が添付されている。目を凝らして読むと、多くの市販薬には次のような一文がある。

「3日間服用しても症状の改善が見られない場合は服用を中止してください」。《症状の改善がみられても2週間を超えて服用する場合は、医師、薬剤師又は登録販売者に相談してください》。一部の市販薬には、次のように強く諷める文言もある。《2週間を超えて続けて服用しないでください。重篤な消化器疾患を見逃すおそれがあります》。できれば薬をのみ続けてもらった方がもうかるはずの製薬メーカーが自らそう明示するのだから、一部の薬の「長期服用」がいかにヤバイかがよくわかる。ところが、そうした注意喚起を見逃して、「のんだら調子がよくなったからのみ続けている」「なかなか症状が改善しないからずっとのんでい」という人が少なくないのが実際のところ。一部の薬は、「成人は食後に何錠」といった用量を守っていても、長期連用によって深刻な悪影響を招くことを知っておくべきだ。

### 鎮痛剤

2800万の日本人が苦しむ腰痛。患者の男女比は4・6で、女性の方が多い。筋力が弱いことや閉経後に女性ホルモンの分泌が減って骨が脆

「薬も過ぎれば毒となる」——どんなによいものでも、度が過ぎれば害になることを表したことわざである。しかし、今私たちがのんでいる薬の中にも、毒々までいかなくとも長期にわたってのみ続けると不調が出るものがある。特に時期や年齢によって体の状態が大きく変化する女性はその影響を受けやすい。気をつけるべき薬の実名を一挙公開。

「薬も過ぎれば毒となる」——どんなによいものでも、度が過ぎれば害になることを表したことわざである。しかし、今私たちがのんでいる薬の中にも、毒々までいかなくとも長期にわたってのみ続けると不調が出るものがある。特に時期や年齢によって体の状態が大きく変化する女性はその影響を受けやすい。気をつけるべき薬の実名を一挙公開。

# 女性がのみ続けると危険な処方薬

症状	薬効名や一般名など(販売名)	効能	理由
高コレステロール(高脂血症、脂質異常症)	スタチン	肝臓でのコレステロール合成を抑え、コレステロールを低下させる。	「心筋梗塞や脳梗塞といった持病がある人は別だが、コレステロール値が高いというだけでのみ始めるのはすすめられない。特にスタチンは筋肉痛や筋力低下といった副作用がある」(長尾さん)
残尿感などの尿トラブル	抗コリン薬、β3刺激薬	尿道を収縮させ、膀胱を広げることで尿量を和らげる。	「頻尿や尿漏れに対して病院で処方される薬はあるが、半年くらいしか効果が続かないというデータがあるため推奨できない」(岡田さん)
更年期障害	エストロゲン製剤や黄体ホルモン製剤といったホルモン剤	更年期障害に伴うほてり、発汗、自律神経失調などの症状を改善する。	「強いタイプのホルモン剤はがんや心筋梗塞のリスクが上がるとされる。一方、リスクの少ない弱いタイプのものを服用しても、症状はあまり改善されない」(岡田さん)。「5年以上投与した場合、女性ホルモンの過剰摂取により乳がんリスクが高まるという研究結果がある」(高橋さん)。
骨粗しょう症	アレンドロン酸ナトリウム	骨を作る細胞を増やし、骨量を増やす効果がある。	「骨を壊す細胞である破骨細胞の生成をゆるやかにすることで症状を抑えるが、同時に骨を作る骨芽細胞の生成も抑えてしまうため、症状がおさまる半面、新しい骨も作られにくくなる。また、副作用として尿酸値の上昇が確認されている」(宇多川さん)
子宮内膜症	GnRHアゴニスト	排卵を抑え、重い生理痛や子宮の腫れをとる。	「薬によって強制的に閉経した状態が作られるため、女性ホルモンの分泌が低下し、骨密度が下がる、性欲が減退するなどの副作用がある」(宇多川さん)
生理痛・妊娠など	低容量ピル	排卵を抑制し、妊娠と生理周期のコントロールをする。	「のみ続けると血栓症のリスクが上がる。ふくらはぎが痛む、頭痛がするなどの兆候を感じたら注意」(宇多川さん)
肥満症	マジンドール(サノレックス)	食欲を抑制し、肥満症を改善する。	「のみ慣れると効果が薄れ、依存性が高くなる。体内で栄養を吸収しづらくなり、栄養失調や便秘にもなる」(高橋さん)

※1種類のみの薬品は、販売名を記載。

「重い生理に悩む人は高校生から服用するようですが、年を重ねてのみ続けると血管内で血が固まって詰まってしまう血栓症リスクがあることが報告されています。ふくらはぎが痛む、頭痛がするなどが防ぎたいです」(宇多川さん)

「骨を壊す細胞である破骨細胞の生成をゆるやかにすることで症状を抑えるが、同時に骨を作る骨芽細胞の生成も抑えてしまうため、症状がおさまる半面、新しい骨も作られにくくなる。また、副作用として尿酸値の上昇が確認されている」(宇多川さん)

「首の甲状腺の異常によって起きるバセドウ病。女性の罹り率は男性の5・4倍にのぼり、「女性の国民病」と呼ばれる。甲状腺の異常によって起きるバセドウ病。女性の罹り率は男性の5・4倍にのぼり、「女性の国民病」と呼ばれる。甲状腺の異常によって起きるバセドウ病。女性の罹り率は男性の5・4倍にのぼり、「女性の国民病」と呼ばれる。

「主診医を信じることはもちろん大事ですが、薬を手放す選択肢があること、知識を持って医師に質問することの大事さを患者さん自身も知っておいてほしい」(高橋さん)

「自分の体や病気の、今一度見つめ直す機会にしたい。」

防ぐ仕組みだ。生理周期をコントロールし、生理痛を軽減する効果もある。

「重い生理に悩む人は高校生から服用するようですが、年を重ねてのみ続けると血管内で血が固まって詰まってしまう血栓症リスクがあることが報告されています。ふくらはぎが痛む、頭痛がするなどが防ぎたいです」(宇多川さん)

その兆候です(宇多川さん)

60代の3人に1人の女性が悩むという骨粗しょう症も薬で治すのは考えもの。

「骨を壊す細胞である破骨細胞」の生成をゆるやかにすることで症状を抑えるのが、同時に骨を作る骨芽細胞の生成も抑えてしまうので、副作用として尿酸値の上昇が確認されている」(宇多川さん)

新しい骨が再生されにくくなるので、骨折すると治りにくい。また、副作用として尿酸値の上昇も確認されています(宇多川さん)

「バセドウ病の治療薬であるメルカゾールはホルモンの分泌を抑える薬ですが、急な発熱や妊娠への悪影響といった重篤な副作用が確認されており、慎重に用いる必要がある。ただ、専門医が少なく、処方の際に「さじ加減」を理解していない医師に漫然と処方されている場合もあるので注意が必要です」

「バセドウ病の治療薬であるメルカゾールはホルモンの分泌を抑える薬ですが、急な発熱や妊娠への悪影響といった重篤な副作用が確認されており、慎重に用いる必要がある。ただ、専門医が少なく、処方の際に「さじ加減」を理解していない医師に漫然と処方されている場合もあるので注意が必要です」

「子宮内膜症をはじめとして、運動や生活習慣改善による治療を考えた方がいいのかもしれない。」

「子宮内膜症をはじめとして、運動や生活習慣改善による治療を考えた方がいいのかもしれない。」

「抗ヒスタミン剤」は市販の鼻炎薬などにも多く含まれる。「それらの薬は眠くなったり喉が渇いたりしますが、それは薬剤が脳の中核にまで届いているからです。症状がつかない3、4日に限ってならばいいのですが、それ以上継続し

「閉経によってコレステロール値が上がるのは、ごく自然なことです。エストロゲンという女性ホルモンがコレステロールの合成を抑えているのですが、閉経して女性ホルモンの分泌量が減ると抑えがなくなり、合成が増えます。したがって、心筋梗塞や脳梗塞などの持病がある人は別にして、単にコレステロール値が少し高いという理由で薬をのみ続けるのは考えものです。特にスタチンという薬には重篤な横紋筋融解症以外にも軽い筋肉痛などの副作用も確認されています。長期的、継続的に服用し続けられれば、それだけ副作用のリスクも高まります」

閉経後の女性にとってコレステロール値と並ぶ大きな悩みは高血圧だ。血圧を下げる降圧剤は、一度のみ始めるとやめられない薬の代表格でもある。

「一度のみ始めると数値が下がり、医師の許可が出るまでのみ続ける必要が出てくる。更年期によるものなのか、本当に治療が必要なのか、高血圧なのかの見極めは難しい。医師としっかりコミュニケーションを取り、信頼できるか見極めたうえで医師の指示に従うべきでしょう」(高橋さん)

「更年期障害の投薬での治療はホルモン剤を使った「ホルモン補充療法」が一般的です。しかし、ホルモン補充療法は5年以上の施行で、わずかですが乳がんの発症リスクが高まるといわれている。また、子宮がんがあった場合、投薬することで悪化する可能性も毎年必ず子宮がん検査や乳がん検査をしたうえで投薬を続けるべき」(高橋さん)

「子宮内膜症は、それらの薬によって強制的に閉経した状態を作り出して治療を行うことがあります。症状自体は薬にはなるのですが、その代わりに女性ホルモンが抑えられるため骨密度が下がり、閉経後に骨粗しょう症が起りやすくなります」(宇多川さん)

「子宮内膜症は、それらの薬によって強制的に閉経した状態を作り出して治療を行うことがあります。症状自体は薬にはなるのですが、その代わりに女性ホルモンが抑えられるため骨密度が下がり、閉経後に骨粗しょう症が起りやすくなります」(宇多川さん)

(新潟大学名誉教授で医師の岡田正彦さん)

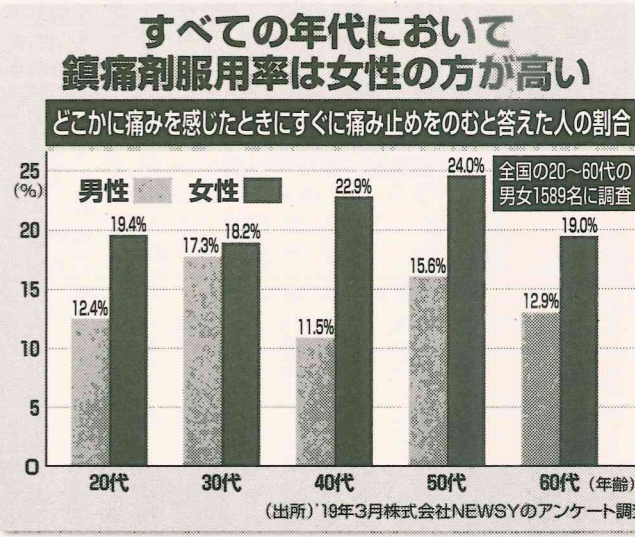
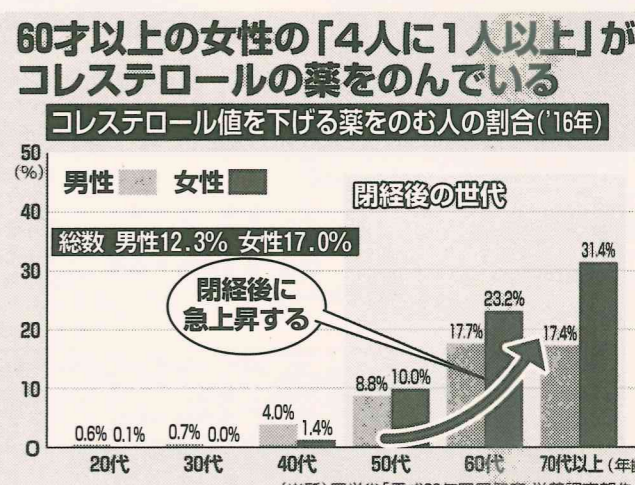
便秘薬の「乱用」の末に起きる事態は深刻だ。東邦大学医療センター大橋病院婦人科所属の医師、高橋裕奈さんが明かす。

「特に刺激性のものは長期にわたって服用を続けると効果が得られなくなる。薬剤耐性を引き起こし、ますます排便しにくくなる悪循環に陥ります。もともと数回をのまないといけない、毎回何十錠も服用しないと排便できなくなってしまう患者さんいました」

「尿トラブルに薬は効かない」

医師の監督のもと服用するのが前提である処方薬だが、中には長期的に服用されることへの悪影響を見逃されたまま処方されるものもある。

「閉経後の女性はコレステロール値が跳ね上がりやすい。胃頭部の加齢に伴うように健康診断後に薬をのみ始める人も多いが、長尾さんは安易な処方方に警鐘を鳴らす。





撮る恋人10年が離れられな<sup>46</sup>中居正広

活妊の46才と板降映画『支えられ...』

押し後の復活と病闘360日達也山口



名探偵コナン&怪盗キッド

オリジナルポストカード

# 女性ポストカード

5月9・16日号

特別定価 450円

令和を生きる私たちへ!GW合併特大号

内幕の全皇室令和

# 愛子、皇太子が動き出した

## 美智子上皇后の悲願

眞子さま小室さま結婚しかない  
・新天皇支える秋篠宮さま 抗不安薬の懸  
・雅子新皇后が切り開く 新しい皇室

長谷川博己と父との不仲と10万円浮世絵  
音無美紀子(平成で)泣けた夫へのラブレター  
章薊剛(愛犬クルミと)あのふたり

令和へ皇居の最新ガイド  
さあ

ディズニースター 完全マップ

シヨラン店主の口福の麺

大好評 チコちゃんに叱られる! 今日スペシャル

800人に徹底調査

## 本当に「お得」で「楽」なパート

ベスト40

超初心者のための キャッシュレス講座

# やっつけてはいけない「損する相続」探める遺産分割

今こそ健康新時代!

市原悦子・森繁久彌 山本文郎・田部井淳子 家族が語った

背中のかり便秘 尿の変色せき

あれが死のサインでした

# 老化が止まる最強食品

ランキング決定版

# 31

「お米代わり食品」「麺代わり食品」「主食置き換え食品」がすごい  
今日のお食卓から変えて、若返る、サビない、ボケない体に! 3位は卵、2位はヨーグルト、1位は...

# 女性にのみ続かない市販薬・処方薬実名リスト

さあ10連休「改元セール」へき「テレビ番組」はこれGW 録果物 高速SA・PA 狩りナビ 最新ガイド