

①ロキソニン

日本でよく用いられている鎮痛剤。病院で処方されるほか市販薬も出ています。リウマチや腰痛、歯痛などさまざまな痛みに効きます。



飲み方が悪いと潰瘍ができる

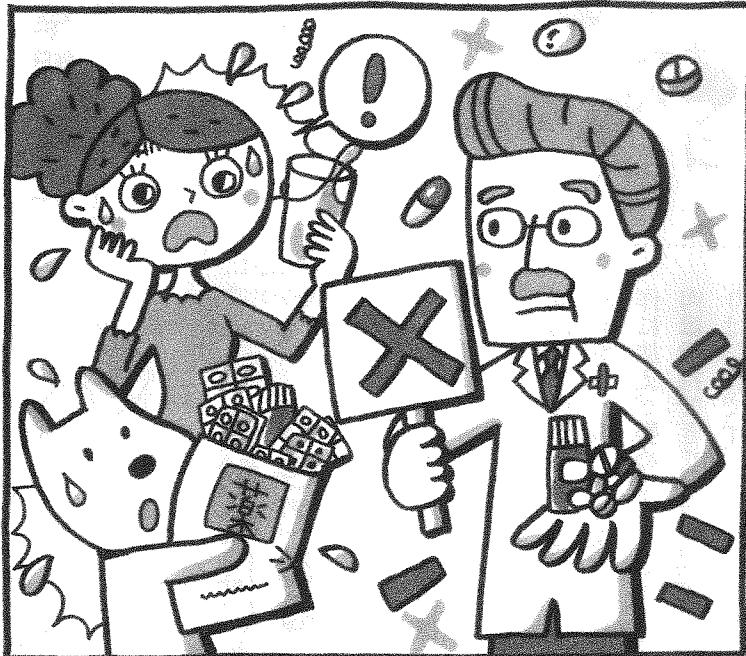
ロキソニンを睡前に服用すると、一晩で大きな潰瘍ができることがあります。現在は鎮痛剤として広く使われており、ロキソニン由来の潰瘍で病院に来られる方が増えています。

いつ痛くなるか分からぬため、胃が空っぽの状態で、少ない水で飲む人がいますが、多くの場合、胃壁に貼りついて胃を荒らしてしまいます。鎮痛剤なので潰瘍になつても痛みを感じません。服用するときは、食後、胃の中の食べ物と混ぜ合わせる要領で、食道の途中で引っ掛けたりしないように、多めの水でしつかり流し込みます。常用せず、痛みがあるときだけ使いましょう。

医者が家族に飲ませたくない薬7

ワースト

できれば家族には飲ませたくない——そんな薬がたしかにあります。
よく効く薬は副作用が強いこともありますので、
不要な薬は飲まないほうが得策です。

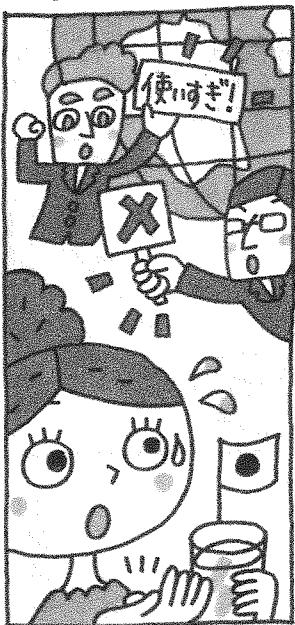


ながおかずひろ
長尾和宏 (長尾クリニック院長)

1958年、香川県生まれ。医学博士。東京医科大学卒業。1995年長尾クリニック(兵庫県尼崎市)開院。予防医療・在宅医療・介護に関してメディアで発信している。『抗がん剤が効く人、効かない人』(PHP研究所)など著書多数。

③ 抗生物質

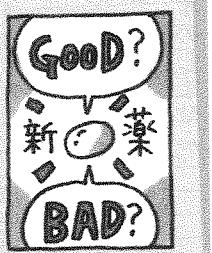
微生物によってつくられ、他の微生物の発育を阻害する物質。ペニシリンやストレプトマイシンなどが有名。



薬の豆知識 新薬は効くのか?

発売されて1年以内の薬を新薬といいます。医者の立場から見ても、新薬は値段が高いうえにリスクが高いといわなければなりません。新薬が原因で、最悪の場合、死に至ることもあります。

新薬にはすぐに飛びつかず、使うにしても量や期間を制限する必要があります。



日本は使いすぎ

日本の医療界は「抗生物質の使いすぎ」で、WHOから伊勢志摩サミットで注意を受け、現在は不要な投与を減らす方向で治療を行なっています。

抗生物質には、世の中に「耐性菌」を増やしてしまって、使った本人が「薬剤耐性」を獲得してしまいう、腸内フローラのバランスを崩してしまなどの弊害があります。本当に必要なときだけ使うようにしなければなりません。

② 認知症の薬

記憶障害や判断力障害など、認知症の中核症状の治療薬として、アリセプト、レミニール、メマリー、イクセロンパッチがあります。



特にアリセプトは、開始時は3mgで、2週間経つたら5mgに增量する規定がありました。これがかえつて副作用を強め、認知機能を損なうことがあります。飲むのをやめると症状が改善するケースも多いのが事実。服用するにしても、少量に抑えなければいけないでしょう。

認知症薬で認知症が進む」とも

はつきり申し上げて、家族にアリセプト等の認知症治療薬を飲ませる医師は、今はもういないのでしょうか。外国では、上に挙げたような認知症治療薬を使うことを否定している国もあります。ところが日本では、認知症の治療方法として半ば定着しており、私は非常に疑問をもっています。

特にアリセプトは、開始時は3mgで、

2週間経つたら5mgに增量する規定がありました。これがかえつて副作用を強め、認知機能を損なうことがあります。

飲むのをやめると症状が改善するケースも多いのが事実。服用するにしても、少

⑤ うがい薬

何種類かあるうがい薬の中でも、ヨード系に含まれるポビドンヨードは、手術に使われるほど強い殺菌力があります。



免疫機能を壊してしまって

ヨード系のうがい薬を使っている方が多いと想いますが、これには弊害が多いと考えています。といふのも、喉の奥にある扁桃腺には「免疫細胞」があり、病原体をそこで食べ止める門番の役割を果たしていますが、うがい薬を使うことで、この免疫機能が低下してしまうからです。

自己治癒力を下げるような「消毒」は、むしろ逆効果であることを知つていただきたいと思います。



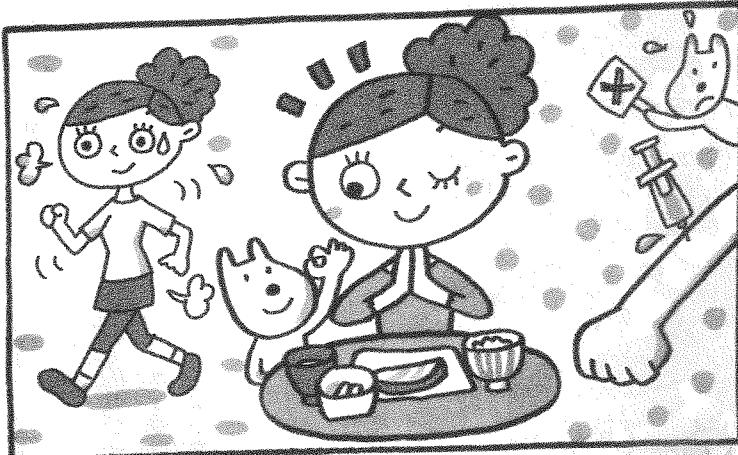
薬の豆知識 ジェネリック医薬品を選ぶべき?

近年ジェネリック医薬品をすすめられるケースが増えています。しかしこれは、多剤投与による国の医療費増加への対策が先であり、まずは多剤投与を止めることです。また、ジェネリック医薬品には一流品から三流品まであり、どれを使ってもいいというわけではありません。



④ 糖尿病の薬

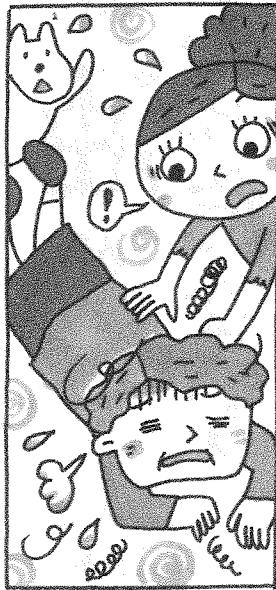
糖尿病にはインスリンの注射やメトホルミン、DPP-4阻害薬、SGLT2阻害薬などの飲み薬を使うことが多いです。



インスリン注射は最後の手段

ここでは肥満などが原因の「2型糖尿病」についてお話しします。糖尿病といえばインスリン注射を思い浮かべますが、私は安易な導入には否定的です。肥満が原因ならば、まずは食事療法と運動療法によつてやせることが、第1の治療方針となります。インスリンは、血糖値が極端に上がつているときだけに限定し、極力止めるようにするべきです。飲み薬としては、メトホルミンが第1の選択となります。効かなければ使用する量を増やし、それでも効かなければDPP-4阻害薬やSGLT2阻害薬との併用を検討します。これら以外の薬の使用はあまりおすすめしません。

⑦ 総合感冒薬



風邪のさまざまな症状に効くように、複数の成分が配合されています。市販の風邪薬の多くがこのタイプです。

高齢者は転倒の危険も

複合感冒薬とも呼ばれ、解熱剤、鎮咳去痰薬（咳や痰を止める）、抗ヒスタミン薬（鼻水を止める）、カフェインなどが配合された風邪薬のことです。

総合感冒薬は眠くなるものが多く、高齢者は転倒の危険があります。また膀胱に尿が溜まっているのに、排尿しようとしても出ない「尿閉」を引き起こすこともあるため、使い方には十分注意しなければいけないでしょう。

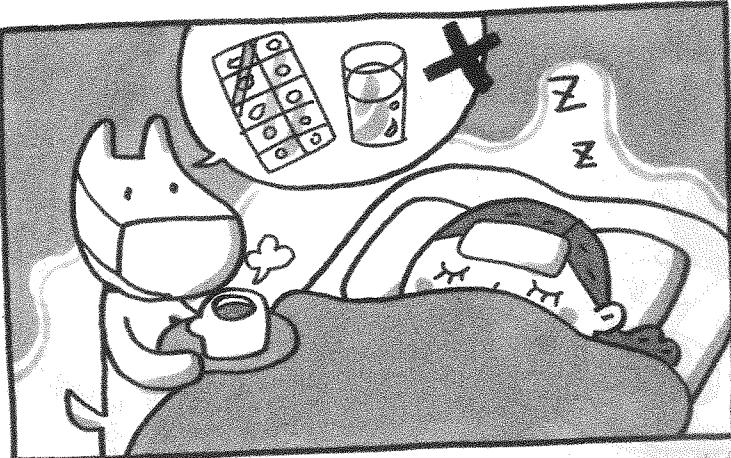
薬の豆知識

多剤投与は止めましょう

6種類以上の薬を処方されている状態を「多剤投与」といいます。複数の病気を併発していると、薬の種類はすぐに増えてしまうものです。特に高齢者は、認知機能や運動機能の低下を招きます。なるべく「かかりつけ医」に一元化し、薬を減らすことが重要です。



⑥ インフルエンザの薬



インフルエンザ薬としては、いくつかある抗ウイルス剤のうち、タミフルが特に有名。他にはリレンザ、イナビル、ゾフルーザなど。

タミフルを服用した子供がマンションのベランダから飛び降りるなどの「異常行動」が一時話題になりましたが、これは最高裁の判決では、タミフルが原因だと特定されました。

しかし判決に関係なく、家族がインフルエンザになった場合、タミフルを飲ませない医者が多いのではないでしようか。なぜならインフルエンザは、「何日か寝る」だけで治せる病気だからです。タミフルを使っても、発熱が1日早くおさまる程度の違いしかありません。使うのがダメだとはいいませんし、私も処方することはあるますが、なるべく使わず治す方針に切り替えるべきでしょう。

タミフルを飲まなくても治る

PHPからだスマイル

家族には

2019 6

医者がやめさせたい 薬&健康法

令和元年5月10日発行(毎月1回10日発行) No.6

ひがい薬は自己治癒力を下げる



健診・検診で寿命は延びない

一日30品目は必要?

◆第2特集◆

めまいと頭痛に
サヨナラ

定価 420円

新連載

見るだけで脳がよろこぶ写真
茂木健一郎ほか