

いま飲んでいるその薬、本当に大丈夫？



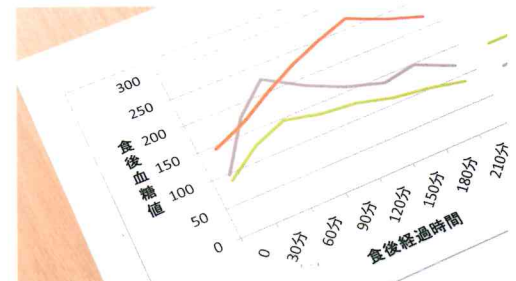
名医が処方しない

# 生活習慣病の薬

POWER MOOK 74  
本体  
**500**円  
+税

## 糖尿病の薬

病気よりも怖い低血糖のリスク



## 高血圧の薬

減塩を心がければ  
いらなくなる薬がある



## 脂質異常症の薬

薬に頼るより禁酒のほうが効果的！



# 寿命が延びない薬、 副作用を起こす薬

現役医師が薬との正しい  
付き合い方を伝授！



秋津医院院長  
秋津壽男



長尾クリニック院長  
長尾和宏



生活習慣病は  
自力で改善できる！

条件つきで  
「飲んでも大丈夫」  
な薬とは？





**糖尿病、高血圧、コレステロール……  
いま飲んでる薬は本当に大丈夫？**

生活習慣病となつてから苦痛を感じるのが薬の服用、食生活のコントロール、定期的な運動だ。中でも大変なのが薬の服用。「一生飲み続けなければならぬ」……。その「思い込み」により、精神的に疲弊する毎日を送ることになる。

また、生活習慣病の薬には重大な副作用を引き起こし、健康被害の恐れがある薬も存在する。薬によっては「寿命が延びない」と実証されているものもあるのだ。

本誌は生活習慣病の薬のメリット&デメリットについて知るため、名医と呼ばれる医師を取材。いま飲んでる薬は本当に大丈夫なのか？ 薬の服用を続ける前に、その効果と弊害を知るべきだろう。

場合によっては、生活を見直すことで、薬の量を減らしたり、薬をやめられる可能性もある。まずは名医たちの声に耳を傾けてもらいたい。

### 【おことわり】

- \* 医師・医療機関への取材をもとに生活習慣病の予防・改善に役立つ情報を集めていますが、実践した場合の効果には個人差があります
- \* 医療機関での治療を受けている場合や服薬中の場合は、医師の指導に従ったうえで、治療計画の補完として本誌の内容をお役立てください

## こちらの 名医たちに 聞きました

(五十音順)



### 岡田正彦

おかだ・まさひこ

新潟大学医学部名誉教授

1946年、京都府生まれ。1972年、新潟大学医学部卒業。1990年より同大学医学部教授。「検診で寿命は延びない」(PHP新書)などの著書がある。現在は水野クリニックで生活習慣病、予防医療に特化した専門外来を担当。



### 秋津壽男

あきつ・としお

秋津医院院長

1954年、和歌山県生まれ。大阪大学工学部、和歌山県立医科大学医学部を卒業後、循環器内科に入局し、心臓カテーテル、ドップラー心エコーなどを学ぶ。東京労災病院などを経て、1989年より現職。



### 長尾和宏

ながお・かずひろ

長尾クリニック院長

1958年、香川県生まれ。医学博士。東京医科大学卒業後、大阪大学医学部附属病院、市立芦屋病院などで内科勤務を経て現職。地域密着型の外来診療と在宅医療に携わる。臨床の傍ら、精力的な執筆・講演活動も行う。



### 坪田 聡

つばた・さとる

雨晴クリニック副院長

1963年生まれ。医師、医学博士。1987年、医師免許を取得し、診療を始める。睡眠障害の治療・予防に従事し、指導・普及にも尽力。インターネット上でも睡眠の質を向上させるための情報を発信している。2008年より現職。



## 名医がオススメ! 血圧を下げる「ちょこまか歩き」

誰もが気軽に始められるウォーキングは、生活習慣病対策にオススメの運動だ。長尾医師によると、効果的に行うためのポイントは4つあるという。

### POINT 1 空いた時間にこまめに歩く

毎日長時間歩くのは難しいため、5～10分、空いた時間にこまめに歩くことで歩数を稼ぐ



### POINT 2 歩きやすい服装

靴を革靴から運動靴、鞆を手提げ鞆からリュックサックに変えて、いつでも歩ける態勢に



### POINT 3 楽しみながら歩く

運動の習慣がない人がいきなり続けようとするのは難しい。気負わないようにしよう



### POINT 4 食後すぐに歩く

食後の運動には、血糖値の上昇を抑える効果がある



長年、高血圧の人は控えるべきと言われてきた味噌汁だが、いまやその常識は覆されている

シウムを含む乳製品(低脂肪のもの)を積極的に摂るなど、降圧のための食事を徹底したい。  
**「ちょこまか歩き」**  
 オススメは手軽にできる  
 運動も基本的には、糖尿病の改善法と変わらないが、誰もが気軽に、手軽に始められるという点で、

ウォーキングをオススメしたい。「歩き」に特化した著書を持つ長尾医師は、こうアドバイスする。  
 「歩くと言っても、連続して長い時間歩く必要はありません。ちょこまかちょこまか、5分でも10分でもいいからとにかく歩くこと。靴を革靴から歩きやすい運動靴に、荷物は手提げ鞆からリュックサックに変えるなど、歩きやすい態勢をつくり、楽しみながら歩くことが大事です。高血糖を抑えるために食後すぐ歩くことも有効です」  
 また、岡田正彦医師は、食事、運動とは異なるアプローチでの降圧を指摘する。  
 「ある日突然血圧が上がって、何をして下がないという人が中年のサラリーマンによくみられるのですが、多くはストレスが原因なんです」  
 こうした場合、**大元のストレスを解消することで血圧の降下につながる可能性がある**のだという。



毎日血圧を家庭で測定すれば、自分の状態を正確につかめるだけでなく、目標も明確になります



# 高血圧を自力で改善する方法

原因となる生活習慣をやめれば血圧は下がる!

### 毎日の食事を工夫して減塩に取り組む

薬に頼らず高血圧を改善するためには、糖尿病同様に、食事と運動の改善が基本だ。秋津壽男医師は、まずすべきこととして、毎日の体重と血圧の計測を挙げる。  
 「運動不足と肥満からくる高血圧は、その原因を取り除くだけで、誰でも血圧は下がります。また、病院でのみ高血圧になる白衣高血圧の場合もあるので、常に正確な体の状態を把握し、明確な目標を持って降圧に取り組むために、**体重と血圧を毎日計ることが重要**です」  
 食事に関しては、とにかく減塩。

「高血圧治療ガイドライン」では、高血圧患者は、食塩摂取量を1日6g未満に抑えることが推奨されている。日本人の平均摂取量(厚生労働省の2017年「国民健康・栄養調査」。20歳以上)が約10gであることを考えると、その5分の3というのはかなり高めの高血圧の人こそ味噌汁を飲むべきだと、長尾和宏医師は主張する。  
**「味噌には血圧を下げる作用があるので、味噌汁を飲むと血圧が下がります」**  
 これに加えて、ナトリウム(塩分)を体外に排出するカリウムを豊富に含む緑の葉物野菜や果物を毎日食べる。降圧作用のあるカル