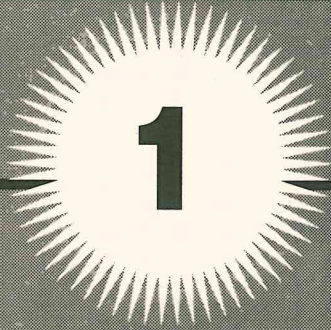


この副作用をあなたは
どう考えますか



糖尿病 高血圧

脳梗塞 心筋

高コレステロール血症

梗塞 ほか 生活習慣病

飲み続けるとは薬 いいけない薬

もう何年も飲み続けている生活習慣病の薬。医者は「やめてはいけない」と言うが、その裏にはやはり副作用があり、日々あなたの体を蝕んでいるとしたら……。

夏場の
降圧剤は
特に注意

山本敬一さん（69歳・仮名）は15年前に高血圧と診断され、以来、ずっと降圧剤を飲み続けてきた。

「最近、めまいがして、頭痛もするし、物忘れもひどくなってきたんです……。今年はとりわけ暑かったので、最初は熱射病かと思ったのですが、時間が経っても身体がだるくて、家から出る元気もなくなっていました。先生に相談に行くと『精神的なものでしょう』と言われ、抗うつ剤を処方されました。

でも、これはやっぱりおかしいと思い、試しにしばらく降圧剤を飲むのをやめたんです。すると自然に体調もよくなり、ふらつきやめまいもなくなりました」
山本さんの体調不良の

原因は、降圧剤を飲み続けたことによる「低血圧」にあった。つまり血圧が下がりすぎてしまったのだ。夏場は汗をかくため、血圧が下がりやすいにもかかわらず、降圧剤を飲み続けたことが原因と考えられる。

一度飲み始めたら、生活習慣病の薬は一生飲み続けなければならない。そう考えている人は少なくない。しかし、飲み続けることによつて、さらに症状を悪化させたり、思わぬ副作用に苦しんだりしている高齢者がいることも事実だ。

4300万人……。この数字が何かご存知だろうか。これは日本全国の高血圧の「患者」数である。現在、日本高血圧学会は上の血圧が140mmHgを超えると高血圧と診断する基準を設けている。その基準に照らし合わせると、日本人の3分の1、60歳以上だと約60%もの人たちが「患者」

飲み続けると副作用が心配な「生活習慣病の薬」

| 病名 | 薬名 | 副作用&解説 |
|---------------------|--|--|
| 高血圧 | ARB(アンジオテンシンII受容体拮抗薬) アジルバ、ミカルディス、プロプレス、オルメテック、ディオバンなど | 日本で最も処方されている降圧剤。比較的新しい薬で薬価も高いが、旧来の薬より効果があるかは不明。飲み続けると血圧が下がりすぎて「低血圧」になる危険性がある。血流が弱くなると脳梗塞や認知症のリスクもUP |
| | ACE阻害薬(アンジオテンシン変換酵素阻害薬) アイミクス、レザルタス、コバシル、アデカットなど | 特徴的な副作用は「空咳」。飲み続けるとカリウムを身体に溜め込み「高カリウム血症」になる危険性がある。高カリウム血症になると嘔吐、味覚障害、手足のしびれ、脱力感、不整脈などが生じ、命にかかわることもある |
| | Ca(カルシウム)拮抗薬 アムロジン、ノルバスク、アダラートなど | 血管の収縮を抑える効果がある。薬価が低く歴史のある薬で、欧米では第一選択薬となっている。塩分過多で脳梗塞の多い日本人にも向いている。ただし長年飲み続けると交感神経が過度に緊張し、心臓に負担がかかる副作用も |
| | サイアザイド系利尿薬 フルイトラン、ヒドロクロロチアジドなど | 余分な水分を排泄し血圧を改善する。古くから使われ、副作用も少ないが、夏場は汗をかくので、量を減らす必要がある。SGLT2阻害薬(スーグラなど)と併用すると、脱水症状の危険性が高まる。死亡事故も起きている |
| 糖尿病 | DPP-4阻害薬 ジャヌビア、ネシーナ、エクア、グラクティブ、テネリアなど | 日本で売り上げ上位を誇る糖尿病薬だが、無理に血糖値を下げたため「低血糖」になり、ふらつき→転倒→骨折→寝たきりになる高齢者もいる。とくに心不全の既往症がある人には注意が必要。膵炎、腸閉塞といった副作用もある |
| | SU剤 アマリール、オイグルコン、ダオニールなど | 膵臓に鞭を打ち、インスリンの分泌を促して、血糖値を下げる薬。飲み続けると膵臓が疲弊しダメージを受ける。同じく効きすぎによる低血糖も怖い。元気がなくなり、冷や汗など「うつ」に似た症状が出ることもある |
| | チアゾリジン薬 アクトス、ピオグリタゾンなど | アクトスは発がん性が指摘され、米国では訴訟も起こった(和解金は3000億円)。欧州では承認取り消しに。主な副作用としては肝機能障害などが挙げられる。糖尿病の薬は種類が増えがちなので、医者と相談し減薬に努めたい |
| 高コレステ血症 | スタチン剤 Crestor、リピトール、リバロ、メバロチンなど | 高齢者の場合、手足の筋力が落ちる副作用が怖い。糖尿病の人は腎機能に障害が出ることも。そもそもコレステロールは高くても問題がなく、とくに飲んで意味がないという意見も多い。断薬しやすい薬の代表でもある |
| (脳梗塞、心筋梗塞) 血液サラサラの薬 | 抗血小板薬 プラビックス、バイアスピリンなど | 心臓のステント手術後には欠かせない抗血栓薬。脳梗塞の予防にも効果があると言われるがエビデンスはなく、無駄に飲まれている患者も少なくない。飲み続けていると、緊急手術の際に血が止まらなくなる副作用も |
| | 抗凝固薬 イグザレルト、リクシアナ、プラザキサ、ワーファリンなど | 血液の凝固因子を阻害し、血液の流れをよくする薬。イグザレルトは採血の必要がないので手軽に処方されるが、脳出血や消化管出血の副作用も。ワーファリンは、ビタミンK(納豆など)を摂ると効果が打ち消される |

扱われている。実際に、降圧剤を服用している患者は約3000万人、その市場規模は1兆円にも上ると見られている。

さらに昨年11月、アメリカで高血圧の基準が見直され130/80mmHgへと数値が引き下げられた。今後は、日本もそれに追随し、本当に必要なかどうかかわらない降圧剤を飲まされる患者が増加すると予想されている。

高齢者の大半が服用している降圧剤。それだけに安易に処方している医者も多いが、長年飲み続けると様々な副作用が出ることもある。具体的にみていこう。

現在、最も処方されている降圧剤は、ARBと呼ばれる「アンジオテンシンII受容体拮抗薬」だ。代表的な銘柄はアジルバ、ミカルディス、プロプレス、オルメテックなど。降圧剤のなかでも比較的新しい薬で、薬価も

高い。しかし、旧来のACE阻害薬(コバシル、アデカットなど)と比べて、優れた効果があることは証明されていない。どちらの薬も飲み続けると立ちくらみや動悸、胸痛、倦怠感、頭痛、食欲不振などの副作用がある。これらの症状はうつの症状と似ているため、医者に相談したところ「抗うつ剤」を処方される。

医師で新潟大学名誉教授の岡田正彦氏は、降圧剤を飲み続ける危険性をこう指摘する。

「お風呂に入ったときや、便を出すためにいきむと、脳の血流が減ります。普段から降圧剤を飲み続けていると、血圧が下がりすぎて失神してしまいう人もいます。一人暮らしの高齢者であれば、そのまま孤独死する危険性もある。

降圧剤を飲むことによ

糖尿病薬は強すぎる

れ、さらに無駄な薬が増えるという悪循環に陥る患者もいる。

なかでも怖いのが、冒頭の山本さんのように薬が効きすぎて、血圧が下がりにすぎると「低血圧」になること。とくに高齢者の場合、低血圧になるとめまいやふらつきがひどくなり、転倒→骨折→そのまま寝たきりとなるケースも少なくない。

「脳や心臓の血管が破れるのを予防できると言われますが、それと同じくらい降圧剤には、リスクと副作用があるので。腎臓機能の低下や糖尿病の悪化なども、代表的な副作用です」

そもそも血圧の薬を飲み続けても、寿命には関係がないと岡田氏は言う。「サイアザイド系利尿薬(フルイトラン、ヒドロクロロチアジドなど)は、寿命を少しだけ延ばすと

いう結果が出ています。75歳以上になると、あらゆる降圧剤は、それにより寿命が延びることは証明されていません。にもかかわらず、現実には75歳以上で血圧の薬を3種類も4種類も飲んでいる人が山ほどいます。患者さんのなかには他の生活習慣病薬と合わせて15種類も飲まれている人がいました」

食事が塩分過多になりがちで脳卒中の多い日本人には、Ca(カルシウム)拮抗薬(アムロジン、ノルバスク、アダラートなど)が適していると言われる。

もともとCa拮抗薬は副作用も少なく、長年使われてきた薬である。ならばCa拮抗薬を使えばいいのだが、現実には薬価が高くて、製薬会社が儲かるという理由でARBのほうがより多く処方されている。

とはいえ、Ca拮抗薬にも短所はある。利尿薬と

の併用には、十分注意が必要だ。

長尾クリニック院長の長尾和宏氏が語る。

「夏場は汗をかいたり気温で動脈が緩むので自然に血圧は下がります。いつも通りにカルシウム拮抗薬や利尿剤を服用すると、低血圧や「脱水症状」を起こす危険性が高まります。普段飲んで降圧剤の量に気がついていない。降圧剤は漫然と飲み続けるのではなく、季節によって量を調整したほうが良い人がいます。そういう細かなアドバイスをしてくれるかかりつけ医を探してください」

血圧は年をとれば自然と高くなるもの。むしろ高齢者にとって、血圧が高い状態は、心臓(ポンプ)を一生懸命動かし、血液を送り出しているわけで、生命力がある証拠でもある。

「基準値より高いからと、薬で無理やり血圧を下げると、血流の量や勢いが



弱まり、いままで流れやすくしていた血栓（血の塊）が脳の血管に詰まり、脳梗塞になるリスクもありません。脳の血流が減ることでも認知症になるリスクも高まります。しかし、そういった二次的な副作用を指摘してくれる医者は多くありません」（薬剤師の加藤雅俊氏）

薬を飲んで血圧が下がるのは「薬でいいな」と思う人も多いが、それは単に薬で数値を下げてい

るだけであって、根本的な治療ではないことを忘れてはならない。それどころか、予防のために飲んでいった降圧剤を長年飲み続けること

で、認知症や脳梗塞の原因になったとすれば、泣くに泣けないだろう。次は糖尿病の薬を見ていこう。この薬もやめど

れは薬を飲んでいからに過ぎず、治療が進んでいると勘違いしてはいけない。

糖尿病の薬といえば、インスリン注射が代表的だが、それに加えて、7種類もの経口薬がある。現在、糖尿病薬でもっとも売り上げが高いのが、

「DPP-4阻害薬」と呼ばれるタイプの薬だ。ジャヌビアは、17年国内の医薬品売り上げで第7位にランクインしている。

これらの薬は脾臓に作用するインクレチンというホルモンに働きかけ、血糖値を下げる効果がある。しかし、一方で飲み

続けるると肝臓や腎臓に負担をかけ、障害を引き起こすことも。危険な副作用としてはアナフィラキシーショックや腸閉塞などがある。

もう一つ、メジャーな糖尿病薬としてよく使われているのがSU剤（アマリールやダオニールな

ど）だ。だが、前出の長尾氏は「高齢者の場合、効果が強すぎる可能性がある」と言う。

「糖尿病薬の副作用で致命的なものはない。でも『低血糖発作』です。糖尿病の飲み薬のなかでもとくにSU剤は血糖値

が50以下に下がり、めまいや動悸、意識障害を起こすリスクがあります。糖尿病がある人は認知症のリスクが2倍に上がる一方、SU剤などの血糖降下剤の服用で低血糖を繰り返すと認知症の

スタチンで筋力低下

14年に販売された新型の糖尿病薬SGLT2阻害薬（スーグラ、フォシ

ーガなど）も、高齢者にとっては注意が必要な薬だ。SGLT2阻害薬は、40〜50代の肥満の糖尿病には効果があるが、高齢者の場合は、脱水により、重篤な低血糖を引き起こすことがある。市販直後

スクがさらに上昇することがわかっています。高齢者の厳格すぎる血糖管理は、かえって認知症の

リスクを上げて死亡率を高めてしまいます。複数の血糖降下剤を漫然と飲み続けている人は、主治医とよく相談しながら少しずつ減薬することが大切です」

低血糖がひどい場合は昏睡状態になったり、寝ているうちに脳梗塞を発症し亡くなる人もいます。という「たかが糖尿病の薬」と軽く見てはいけません。

この調査では5人の死亡例が報告されている。60歳以上で現在も飲み続けている人は、一度主治医に相談してみしてほしい。血中のLDLコレステロールが増えて、心筋梗塞などを引きやすくなる

高コレステロール血症（脂質異常症）。国内の患者数は約200万人いる

と言われる。一般的にはスタチン（メバロチン、クレストール、リピトール、リバロなど）という

種類の薬でLDLコレステロールを下げるのが治療の柱となるが、75歳以上の高齢者が飲み続けた場合、メリットがあることを裏付ける十分なデータはない。

「この薬、飲み続けてはいけません！」の著者で、腎臓内科医の内山葉子氏が語る。

「そもそもコレステロールは生きていくうえで欠かせない物質です。脳の中の神経細胞を作る大事な構成要素もコレステロールですし、生命維持に

大事な副腎皮質ホルモン、女性であれば女性ホルモンを作る原材料でもあり、ビタミンDを作る原材料もコレステロールです。このコレステロールを下げ過ぎるのは当然ながら良くありません」

ステントが入っていたり、家族性高コレステロール血症のような体質的疾患がある場合は飲まなければいけないが、そうでなければ、コレステロール値が250以上でも

気にする必要がないのだ。それ以上にスタチン剤を飲み続ける副作用のほ

うが怖い。「スタチンの副作用で、一番ひどいのは、筋肉が溶け出す横紋筋融解症ですが、急激にはなくとも、緩やかな横紋筋融解症により手足の筋力がだんだんと落ちてくるパター

ンがあります。ある80代の患者さんで下肢の筋肉がごそつと落ちた人がいたので、スタチンをやめると、進行が止まりました」（前出・長尾氏）



上から岡田正彦医師、内山葉子医師

やめたら元気になった

イギリスには「りんご一日一個で医者要らず」ということわざがある。それを証明するように、オックスフォード大学では、「50代以上でスタチ

ンを毎日服用した場合と、一日に一個のりんごを食べる場合とは、血管系疾患の予防効果は同じである」という研究結果も発表されている。

どちらも心臓や脳の血管に詰まるのを防ぐ薬で、飲まないといけないケースもあるが、漫然と飲み続けていると「出血が止まりにくくなる」という副作用があるので注意が必要だ。ちよつとぶつただけで皮下出血したり、消化管出血や脳出血を起こす

リスクもある。緊急で手術が必要になった際、出血が止まらず、そのまま亡くなる高齢者もいる。抗凝固薬のなかでも、昔からあるワーファリンは、納豆や緑黄色野菜などに含まれるビタミンKを摂ると、効果が打ち消されてしまう。扱いづら

い薬にもかかわらず、眼

底出血や歯茎からの出血、血尿などの副作用は当然ある。心房細動がある人は、ガイドラインで処方するように書いてあるので、医者は処方する

が、血液をサラサラにし過ぎるのも危険なのだ。高血圧、糖尿病などと並び最近、非常によく処方されている薬がある。それが胃酸分泌抑制剤だ。

「胃がムカムカする」胸やけがする」などと訴えて病院に行くと、医者は「逆流性食道炎」の可能性があるので、胃酸を抑える薬を飲みましょう」とすぐに勧めてくる。

具体的には「PPI」と呼ばれるプロトンポンプ阻害薬（ネキシウム、タケキャブなど）や、H2ブロッカー（ガスター、ザンタックなど）が、頻繁に処方されている。その証拠にネキシウムは国内の処方薬売り上げランキングで4位、タケキャブは10位と、売り上げをど

んどん伸ばしているのだ。

前出の内山氏が言う。「胃酸が多いから胸やけなどの異常が出るのではなく、実は『胃酸が少ない』ことが原因の場合があるのです。だいたい40歳を過ぎると胃の粘膜が萎縮するので胃酸は減る。それをさらに薬で減らすのは問題で、本来ウ

イルスやカビ、食中毒の原因細菌や異物などを殺す役目を持っている胃酸が減ることにより、胃を通り過ぎ、腸で菌が繁殖し、別の病気になる恐れも出てきます」

胃酸分泌抑制剤の副作用としては、重篤なもので劇症肝炎や急性腎不全などが挙げられる。

さらに17年、香港大学とロンドン大学が行った調査では、PPIを長期的に使用すると、胃がんの発生率が2倍以上高くなる可能性があることが明らかに。その研究結果を有名医学誌「GUT」に掲載し、話題を呼んだ。胃を守るはずの薬で胃が

胃を守るはずの薬で胃が