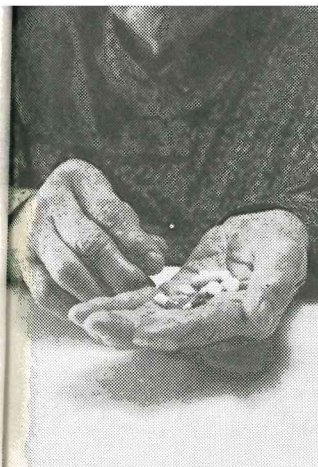


閉じこもっている間に
変わっていた
「クスリの新常識」

大感謝
スペシャル増大号
巻頭特集

6種類以上の薬を飲む「多
剤服用」も、深刻な副作
用を起こすリスクがある



たことで関節を保護して
いた筋肉が落ちてしまっ
た。その影響で膝や腰に
痛みを訴える患者が急増
しています(長尾クリ
ニツクの長尾和宏医師)
日常生活で私たちが苦
しめる変形性関節症や股
関節の慢性的な痛み。そ
れらから解放されたい
と、ロキソニン(ロキソ
プロフェン)やボルタレ
ン(ジクロフェナクナト
リウム)などの解熱・鎮
痛薬に手を出してしまっ
た人も増えてまい。
「しかし、ロキソニンな
どの非ステロイド性抗
炎症薬は容易に処方され
る薬ですが、呼吸困難や血
圧の急激な低下など、ア
ナフィラキシーショック
の副作用があります。
日常の痛みを和らげる

胃薬、睡眠薬にも要注意

たために、さらに鎮痛作用
の強いリリカ(プレガバ
リン)やトラムセツト(ト
ラマドール・アセトアミ
ノフェン)を飲む人がい
ますが、絶対に勧められ
ません。リリカやトラム
セツトは意識障害や心不
全などの強烈な副作用が
報告されている。「諸刃の
剣」なのです(望クリニ
ツクの住田憲是医師)
処方薬だけではない。
近所のドラッグストアで
簡単に手に入るイブ(イ
ブプロフェン)などの消
炎鎮痛剤、パブロンやベ
ンザプロック、エスタツ
クをはじめとする総合感
冒薬にも危険が潜む。
「65歳以上の方々の多く
は、『自分が熱を出す
と家族に迷惑がかかる』と
お守りのように消炎鎮痛
剤や風邪薬を飲んでい
るケースがあります。病院
に行くのは気が引ける現
状で、ついつい市販薬に
頼ってしまうのです。
そんな人たちは、少し
でも関節が痛んだり風邪
気味だと思えば、すぐに
市販薬を飲むのが癖にな
っている。しかし、それ

活はコロナ禍でも変わり
ませんでした。
以前は朝夜30分ずつの
散歩が日課で、それがス
トレス発散になってい
た。ところが散歩も満足
にできず、ストレスは溜
まる一方です。そのうち
に、これまで感じたこと
のない胸やけを感じるよ
うになりました」
加藤さんは不快感を解
消しようと、さらに多量
の胃薬を飲んだ。だが、
薬を飲めば飲むほど、胸
やけは強くなる。数日に
わたって便が出ない、深
刻な便秘にも悩まされる
ようになった。
「これはおかしいと2カ
月前に病院へ駆け込んだ
ところ、医師から、食道
から胃にかけて激しい炎
症が起き、ただれている
と言われました。
胃の不調を治そうと薬
を増やしたばかりに、か
えって状態を悪化させて
しまった。結局、減薬す
ることで症状は次第に治
まっていったのです」
新田クリニツクの新田
國夫医師が指摘する。
「問題なのは、市販の胃
薬にも含まれている「H
2ブロッカー」という成
分です。この成分が体内
に入り込むことで中枢神
経の働きが抑制されてし
まう。その結果、幻覚を見
る「せん妄」の症状が現れ
るリスクがあります。
さらに、H2ブロッカ
ーの成分が過剰に効きす
ぎて精神不穏が起きてし
まう。血小板が少なくな
り、血が止まりにくいこ
ともあります。その結果、
まともに生活を送ること
が困難になってしまうの
です」
自宅で過ごす時間が増
えたことで生活のメリハ
リがつかず、昼夜の境目
がなくなってしまう。リ
ビングでテレビをつけな
がらウトウトするもの
の、継続して4時間以上
眠ることができないな
ど、慢性的な睡眠不足に
陥っている人は多い。
そんな人たちがつい頼

ってしまったのが、ベルソ
ムラ(スポレキサント)
やマイスリー(ゾルピデ
ム)、ルネスタ(エソソピ
クロン)、アモバン(ゾピ
クロン)をはじめとする
睡眠薬だ。
鈴木医院(新宿区)の
木原幹洋医師が語る。
「うちの病院でも、最近、
自粛生活の影響で眠れな

くなったと訴える患者が
急増しています。
つい先月のことです。
60歳の男性患者がうちに
来院しました。このこと
ろ思うように眠れないと
辛そうに語るの、毎日
1錠分のベルソムラを処
方しました。ところが、
その患者は自分の判断で
3錠飲むようになってし

まったのです。
ベルソムラは比較的軽
い睡眠薬ですが、飲みす
ぎれば当然、副作用があ
る。その方は薬を飲んで
1時間後に意識が混濁
し、自宅内のトイレでつ
まづいて転倒。骨折をし
てしまいました」
さらにハルシオン(ト
リアゾラム)やデパス(エ

チゾラム)、サイレース(フ
ルニトラゼパム)などは
より恐ろしい。木原医師
が続ける。
「これらの薬は『ベンゾ
ジアゼピン系睡眠薬』と
呼ばれています。このタ
イプの薬は脳に直接的に
作用し、神経系が強制的
に抑制されてしまいます。
その結果、日常生活を

送っていても、突然、全
身の力が抜けるような発
作が起きて、気絶してし
まうのです」
日常的な痛みや睡眠不
足に悩む人は、よりはっ
きりした効果を期待する
あまり、副作用の強い薬
に手を出しがちだ。だが、
その代償はすべて自分の
身体で支払うことになる。

第2部 断薬しないと、命を縮めます 糖尿病 動脈硬化 脂質異常症 骨粗鬆症

この1年半、生活習慣病の薬を飲んでいて、飲んでいた人の身体に起きている「重大異変」

なぜ体重が減ったのか

「5年前、定期健診で糖
尿病と診断されてから、
スーグラ(イブラグリフ
ロジン)という薬を飲み

続けてきました。その結
果、寛解には至らないま
でも、病気の進行は食い
止められてきました。

ところが在宅生活を送
るうちに異変が起きまし
た。同じ量のスーグラを
服用していると、体重が
落ちてしまった。3ヵ月
で14kgも減り、165cm

の身長で50kgを切った。
体重の減少と同時に、な
にをやるうにも無気力に
なっていました」
大阪府在住の吉住浩平
さん(74歳、仮名)は、
こう嘆息する。
この1年半で、これま
で当たり前だと思ってい
た「クスリの常識」はす
べて変わってしまった。
あらゆる病気の数値が激

変し、薬の効き方も一変したのだ。
特に変化が顕著なのが、生活習慣病。とりわけ、吉住さんが飲んでいたスーグラやフォシーガ（ダバグリフロジン）、ルセフィ（ルセオグリフロジン）などSGLT2阻害薬によって、異変を来す人が続出している。

なぜ、コロナ禍でこれらの薬を飲むと、体重が減ってしまうのか。「在宅生活が当たり前になり、多くの人々の運動量が圧倒的に足りていない。そんな環境でスーグラやフォシーガを服用するのは、筋肉面でリスクだと言わざるを得ません。これらの薬は、もともとと筋肉を減らすリスクがあります。運動により筋肉を合成してそのリスクを抑制していますが、運動不足ではなけなしの筋肉が減る一方です。その結果、筋量のみならず落ちて、フレイルが加速し、運動不足が進みます。ま

オンライン診療のワナ

もしあなたがこの1年で1〜2kgでも体重が増えていたら、アマリール（グリメピド）やグリミクロン（グリクラジド）など、スルホニル尿素薬（SU薬）と呼ばれる糖尿病薬の継続的な使用には細心の注意を払う必要がある。インスリンの過剰な分泌を誘発するこのSU薬は、かねてから体重増加の副作用が指摘されてきた。コロナで漸増した体重がアマリールやグリミ

障害が起きてしまう。断薬しないと、寿命を縮めてしまいかねない。「逆に自粛生活で、「コロナ太り」を起こしている60代〜70代も多い。家にいる時間が長い分、だらだらと食べてしまう。じわじわ体重が増え、それに伴って糖尿病の数値も悪化してきます」（長尾クリニックの長尾和宏医師）

「患者さんの中には、感染を恐れ『密』を避けるために来院を敬遠する人が大勢います。そんな方々の多くが、オンライン診療や電話診療を希望します。たしかにこれらの診療は病院に行かずとも医師と会話を交わすことができる。しかし、会話だけでは容体の聞き取りも十分にできず、検査や身体診察もできない。医者の立場からしても、なかなか体調変化に気づくことができません。患者さんが「特に変わりはありません」と言えば、結局、いつもの薬を処方するしかないのです」（神戸大学医学部附属病院循環器内科の谷口悠医師）

それは他の生活習慣病にも当てはまる。中でも恐ろしいのが、脂質異常症の治療で広く使用されているメバロチン（プラバスタチン）、クレストール（ロスバスタチン）、リピトール（アトルバスタチン）、リバロ（ピタバスタチンカルシウム）などの、スタチンと呼ばれる薬だ。つい3ヵ月前、スタチンの服用を中止した都内在住の橋本恒幸さん（78歳、仮名）が語る。「もともと私は75歳を超えたあたりから、健康診断で中性脂肪の数値が高すぎると注意を受けるようになった。当時の中性脂肪値は330mg/dLと、かなり高かった。このまま放置すると脳梗塞や心筋梗塞を招いてしまうと、強い効き目があるスタチンにすぐ飛びついたのでした」

そんな生活を続けていた3ヵ月前から、橋本さんは少しずつ異変を感じるようになる。なんとなく身体がだるくて、食事後に台所へ食器を片付けるのも面倒くさい。書斎

がある2階への階段を上がるのを避けるようになり、リビングで過ごすようになった。「これはさすがに何かおかしいと、ようやく重い腰を上げてかかりつけの

病院へと行きました。すると、医者から「横紋筋融解症」という耳慣れない診断を受けた。なんと、スタチンの副作用で身体が筋肉が溶け出していたのです。

あって、外出する機会が多かった。脂質異常症の治療を始めてからも、スタチンの副作用が出るほどには身体は弱っていませんでした。ところがこの1年半で、自分が思っていた以上に衰えていました」

コロナで通院が億劫になり、次第に足が遠のいていく。半年前からは薬が切れかかると電話診断を受け、医者と対面することなく自宅にスタチンを送ってもらっていた。

そんな生活を続けていた3ヵ月前から、橋本さんは少しずつ異変を感じるようになる。なんとなく身体がだるくて、食事後に台所へ食器を片付けるのも面倒くさい。書斎

がある2階への階段を上がるのを避けるようになり、リビングで過ごすようになった。「これはさすがに何かおかしいと、ようやく重い腰を上げてかかりつけの

断薬すべきはこんな人

横紋筋融解症を起こした時点でも橋本さんの中性脂肪値は約250mg/dLと、一般的には高い数値だった。結局、どの時点でどんな副作用が出るかには個人差がある。数値はあくまで基準に過ぎない。それよりもむしろ、ひとりひとりが身体の声に真摯に耳を傾けることが重要なのだ。

響で衰弱を心配するあまり、より強い骨粗鬆症の薬を飲みたがる患者さんが増えていきます。ですが、寝たきりに近い人や歯が悪い人がビスホスホネート製剤を飲むと、逆流性食道炎や顎骨の壊死など、深刻な副作用を起す可能性もあります。この時期だからこそ、命を縮めるような薬は断ち切ったほうが、自分のためになるのです」（前出・長尾医師）

この薬を飲み続けてはいけない

病名	分類/商品名(一般名)	副作用	コロナ後こういう人は注意
糖尿病	SGLT2阻害薬 スーグラ(イブラグリフロジン) フォシーガ(ダバグリフロジン) ピグアナイド薬 メトグルコ(メトホルミン) グリコラン(メトホルミン) スルホニル尿素(SU)薬 アマリール(グリメピド) グリミクロン(グリクラジド)	意識障害 体重減少 呼吸困難 過呼吸 血管虚脱 胃腸障害 低体温症 脳梗塞 全身性皮疹	この1年半で1〜2kg以上の体重増があった人。またコロナ禍で筋肉が衰えてしまっている歩行数1日1000歩以下の人は、過度な体重減少の副作用があるSGLT2阻害薬を飲むことでさらに筋力が落ち、身体が衰弱していく
	抗血小板薬、抗血栓薬 ブラビックス(クロピドグレル) バイアスピリン(アスピリン) イグザレルト(リバーロキサパン)	眼底出血 頭蓋内出血 咯血 間質性肺炎	自宅内の移動で歩きだすときに足指が痛む人。入浴しても手足の冷えが治まらない人
	スタチン メバロチン(プラバスタチン) クレストール(ロスバスタチン) リピトール(アトルバスタチン) リバロ(ピタバスタチンカルシウム)	横紋筋融解症 肝機能障害 全身発赤 急性腎障害 蕁麻疹	中性脂肪の数値250mg/dL以下の人。筋肉を溶かすスタチンが効きすぎることによってフレイルが進行する恐れも
	ビスホスホネート製剤 フォサマック(アレンドロン酸ナトリウム) ボナロン(アレンドロン酸ナトリウム) ダイドロネル(エチドロネ酸ナトリウム)	手足の痺れ 顎骨壊死 十二指腸障害 めまい	寝返りを打つと腰が痛む人。コロナ前より骨密度が落ち、服用薬が効かなくなっている
	うつ病など 不眠症など ハルシオン(トリアゾラム) デバス(エチゾラム) ベルソムラ(スボレキサント)	痙攣発作 せん妄 睡眠時麻痺	生活リズムが不順になり昼夜逆転、継続して4時間以上眠れない人

最後に、フォサマック（アレンドロン酸ナトリウム）やダイドロネル（エチドロネ酸ナトリウム）をはじめとする骨粗鬆症の薬にも気をつけたい。「長く続く在宅生活の影

響で衰弱を心配するあまり、より強い骨粗鬆症の薬を飲みたがる患者さんが増えていきます。ですが、寝たきりに近い人や歯が悪い人がビスホスホネート製剤を飲むと、逆流性食道炎や顎骨の壊死など、深刻な副作用を起す可能性もあります。この時期だからこそ、命を縮めるような薬は断ち切ったほうが、自分のためになるのです」（前出・長尾医師）



斉藤慶子 30年ぶり 驚異の水着グラビア

工藤里紗 37歳の復帰SEXY / カラー図解 身体の痛みの教科書

激論 頂点を見た大谷翔平はこれからどう生きていくべきか



夏ドラマ&東京五輪 おとなの鑑賞ガイド 計12ページ

親の土地 夫の株券 妻のへそくり

大感謝 スペシャル 増大号

この夏、家に眠る 財産を簡単に探し出す方法

全国民が思っている

菅さん、あなたにはもうウンザリです



森功ルポ バッハ閣下の来日「狂騒曲」



特別定価 520円

7/24 Weekly Gendai 2021 July

保存版 大感謝 増大号

飲み続けてはいけないうんざり

ワクチンを打った後

この1年半、生活習慣病の薬を飲んでいた人の身体に起こっている異変

全実名

糖尿病 高血圧 動脈硬化 脂質異常症 骨粗鬆症

追跡 ワクチンはどこへ消えたか 鈴木愛

大滝秀治 大島康徳 外山滋比古 八千草薫 安崎暁(元社長)

あの人が実践していた「老いの作法」の内幕

斉藤慶子 新撮装とし!

信じられないビキニ姿

鈴木愛 ゴルフとメンタルの深い関係について

なぜ、病氣と闘ってしまったのか 時間は限られているのに

孫だけが生きがいと思っていたら、子どもに裏切られた夫婦

暴走老人と言われ、街中や病院でキレる人の「家庭事情」 老老介護で失われていった

わが人生 シニア婚活した人の末路/OB会や自治会、ボランティアで疲弊するなんて

「サバ缶」と「トマト缶」はこんなに体に悪い

「老い方」を間違えた人たちが