



magazine for senior age

momo百歳

夏号 SUMMER  
2017 vol.117

シニアのためのマネーレッスン

クラウドファンディングで「応援マネー」

50歳からの栄養学

～その思い込みが老化をすすめる～

# クスリ功罪 患者力を高めよう



ながお かずひろ  
**長尾 和宏**  
医学博士/医療法人社団裕和会理事/長尾クリニック院長。  
日本慢性期医療協会理事、日本ホスピス在宅ケア研究会理事、東京医科大学客員教授他。2000人以上を看取った在宅医として「痛くない死に方」「抗がん剤10の『やめどき』」など、多くの著書を執筆。

## クスリにも「やめどき」はある



高齢になると10種類以上のクスリを飲んでいる人が2割を占める、というデータがあるほど、服薬数が増えます。

しかしながら、クスリには効能だけでなく、必ず副作用もあります。1種類のクスリだけなら、生じる副作用もある程度予測が付きませんが、10種類も服薬すると、副作用を予測するのは不可能です。副作用として生じているめまい、食欲低下、動悸などに対してさらにクスリが処方されることも。服薬を減らすことによって元気になる方もおられるほどです。

すでに「多剤投与によって、転倒と認知症のリスクが高まると、総合的に判断します。ですから、医師が優先順位をつけられるだけの情報を共有することが必要不可欠なのです。

クスリを減らしたことでよって症状が悪化することがないとも限りません。患者さん自身がそういうリスクを十分に理解した上での「減薬希望」なのか。そして、「万が一、何かがあっても、この先生を訴えるなんて考えられない」と患者およびその家族が、その医師を信頼しているか。何かあるとすぐに訴訟、という現代において、訴訟リスクを排除するのは医師としては当然の自己防衛です。患者と医師の強固な信頼関係抜きに減薬を考えることは現実には困難です。

その上で、次に必要になるのが情報共有です。クスリを減らしていく時には、どのクスリが重要か、という優先順位をつけ、順位の低いものから、兼子を見ながら余々こ

る」ことが分かっています。転倒は寝たきりへつながりやすく、健康の為に飲んでいくクスリが人間としての尊厳を阻む原因になっているというのが現状です。また、「口の乾き」「食欲低下」などの副作用からフレイル（虚弱）が進むことも。

まさに、クスリはリスク。欧米では、さまざまなクスリの中止基準があるので、日本にはありません。降圧剤を飲み出したら、寝たきりになってもずっと飲み続けているのが日本の現状です。

## 多剤投与は、患者にも責任



このような多剤投与は医師が悪い、と思われがちですが、

とに、総合的に判断します。ですから、医師が優先順位をつけられるだけの情報を共有することが必要不可欠なのです。

## かかりつけ医を探そう



皆さんは、信頼できる「私のかかりつけ医」をお持ちでしょうか？

さまざまなところに不具合が出てきて不安を感じることで増えてくる高齢期。自分の生活全般を理解してくれているかかりつけ医は、健康長寿を全うするための心強いサポーターです。一人ひとりの人生を全体像でとらえて、適切な処方をしてくれます。

一方、専門医は1つの病気をピンポイントで診るのが仕事

患者さんにも責任の一端があります。というのも、「専門医や大病院で診てもらう方が安心」という幻想から複数の専門医にかかることが、飲み薬の増加につながっているからです。

今の日本の医療は「臓器別縦割り医療」です。専門領域の臓器を診て、定められている診療ガイドラインに沿ってクスリを処方するのが、専門医に求められている仕事です。ですから、不具合を感じるからと、内科、整形外科、泌尿器科というように多くの科で診療を受けると、各科で数種類のクスリが処方され、結果として、10種類以上のクスリを飲む羽目に陥ります。

このような多剤投与を避けるためには、「かかりつけ医にすることも必要です。結婚相手を探す時には古いや周囲への相談など、時間も手間もかけるのに、医師選びは出たところ勝負という方があまりに多すぎます。医師も玉石混交。「自分の命を託しても大丈夫」と確信できるまで、「往診してくれるか」「相談しやすいか」「高齢者の生活全体を支えよう、という姿勢をもっているか」など、丁寧にチェックしましょう。

ちなみに、かかりつけ医には何科の医師でもなれます。また、医師が必要と判断した時には、適切な専門医に紹介してもらえます。

## 患者力を高めよう



一本化する」ことが一番の近道です。かかりつけ医と一緒に、「クスリのやめどき」を探りましょう。自分で勝手に服薬を中止するのはとても危険ですから、必ず医師に相談してください。

## 減薬には「信頼関係」と「情報共有」が不可欠



かかりつけ医と減薬に向けた二人三脚を行うためには、とても重要なことがあります。それは、かかりつけ医との「信頼関係」と「情報共有」。その両方がなければ、減薬は実現できません。

医師からすると、減薬は訴訟リスクを伴う重大な医療行為です。

クスリです。

処方されたクスリに関しては、薬剤師から詳しい説明を聞きましょう。冒頭にお話したように、クスリには必ず副作用があります。効能というメリットと、副作用というデメリットを天秤にかけて、デメリットが多くなったらクスリはやめどきです。

また、多くの医師がクスリを一生続けることが必要と考えていますから、本気で減薬したいならば勇気を出して自分から言ってみましょう。

医師だからといって妄信せず、自分で判断し、選択する力をつけていくことが大切です。医療も自己責任。一人ひとりの体質も違えば、生活も違います。「自己流」を高めていくことが、これからは大切です。