

# その薬ほんとうに必要? 薬の正しい やめ方・減らし方

薬は必要に応じて必要な量だけ使用すべきもの。  
不要な薬、重要度の低い薬を  
やめたり減らしたりすることで、  
副作用がなくなり、かえって元気に過ごせるようになります。

長尾和宏 (長尾クリニック院長)



ながおかずひろ ◆ 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。

PHPの本 全国の書店で好評発売中!

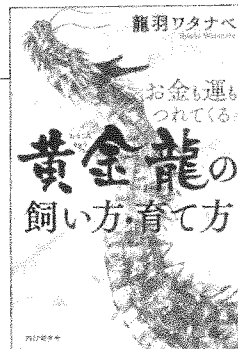
お金も運もつれてくる  
おう こんりゅう  
黄金龍の飼い方・育て方

日本の  
TV出演で予言的中。  
実業家としても成功!

龍羽ワタナベ 著

20年前に台湾に渡り、起業し成功し  
続けている台湾No.1女性占い師が、  
「養龍（龍を飼い育てること）」により  
人生を好転させる極意を伝授!

台湾No.1女性占い師が  
教えるすごい開運法!



●定価 本体1,400円(税別)

15秒あれば  
人間関係は変えられる

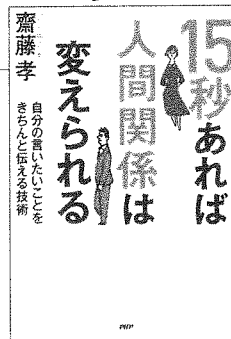
自分の言いたいことをきちんと伝える技術

上司や先輩、部下  
とのやりとりから、  
家庭やPTAの  
問題まで。

齋藤 孝 著

「パワハラ上司に文句を言いたい」「夫  
に家事を手伝わせたい」……「提案力  
+ 語彙力」の15秒メソッドで相手は納  
得せざるを得ない。

15秒を意識すると  
頭の整理が進みやすい!



●定価 本体1,400円(税別)

## これだけは知っておきたい! 薬との正しいつき合い方

### 1 薬が不要というわけではない

30種類の薬を全部やめたのは極端な例ですが、薬をやめたり減らしたりして元気になった例は無数にあります。

もちろん、薬は不要だといっているのではありません。最小限に絞り、必要な薬だけを適量使用することが重要なのです。

### 2 薬には「やめどき」がある

病気が治ったら薬をやめることになります。それ以外に、複数の病気が重なり、薬の種類が増えすぎたときも、優先順位の低い薬をやめるべきです。

人生が下り坂に向かう60～70代以降は、「薬のやめどき」をよく考えましょう。

### 3 薬の優先順位は常に変化する

ただしどの薬を優先し、どの薬をやめるべきかは、そのときの病状によって常に変化します。判断はとても難しいのです。

年齢や状態によって、延命を優先するか、QOL(生活の質)を優先するべきか、本人の意思や家族の意見も大切です。



#### 大量の薬をやめたら元気か?

以前私が診た患者さんに、約30種類もの薬を飲んでいました。いわゆる「多剤投与」の状態になっていたので、高血圧の薬だけで10種類以上、そのほか胃薬、めまいの薬、糖尿病の薬、骨粗しょう症の薬等々。

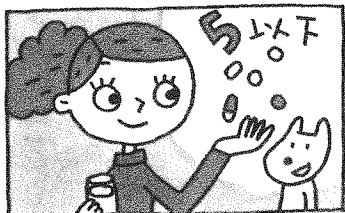
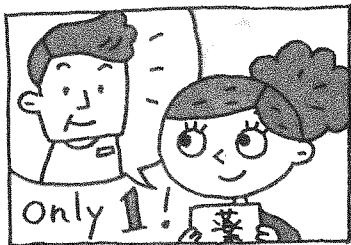
来院時、その患者さんは「ふらふらする」と言っていました。それを私は、大量の薬の副作用によるものだと考えました。

特に高齢になると腎臓や肝臓の機能が衰え、薬を解毒して排泄する「薬物代謝」も衰えます。そのぶん薬の成分が体内に残り、副作用が強まるのです。

その患者さんに薬を全部やめるよう提案し、その通りにされたところ、2週間後にはすっかり元気になり、笑顔で再訪されました。

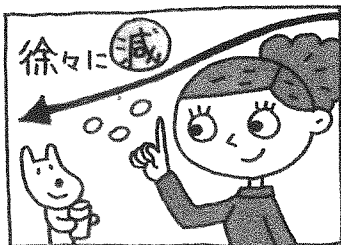
#### 4 できるだけ「かかりつけ医」に一本化する

複数の病気があって、それぞれの専門医にかかっている場合も、薬をやめる相談は、まずかかりつけ医に相談してください。



#### 5 まずは6種類以上の多剤投薬から脱却する

同時に服用する薬は5種類以下に絞るべきです。6種類以上は多すぎると考えて、すぐに「減薬」を検討しましょう。



#### 6 いきなりではなく、徐々に減らしながらやめる

突然すべての薬をやめると、体調を崩したり不安になったりします。重要度の低い薬から少しずつ減らしましょう。



#### 7 やめて不都合が起きれば、主治医に相談のうえ、いったん元に戻す

薬をやめると発作がぶり返すこともあります。医師と相談して再開し、仕切り直すことも大切です。

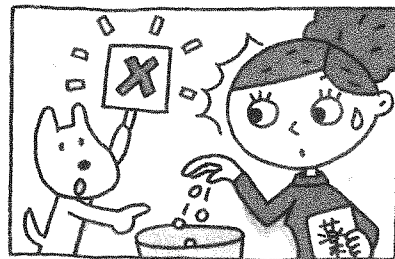
次ページ以降に、飲み続けられないほうがいいと思われる、6つの薬のやめ方、減らし方についてまとめました。この7原則を参照しながら、適切な薬の服用を心がけましょう。

## 薬のやめ方

# 7 原則

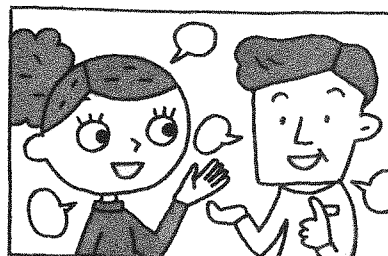
多くの医師は、薬を「はじめの」ことは提案してくれますが、さまざまな事情から、「やめる」ことは言い出しにくい面があります。

薬が合わないと感じたとき、薬が多すぎると思ったとき、同じ薬を長く飲んで改善しないときなど、患者さんの側から遠慮なく減薬や中止の相談をすることをお勧めします。



#### 1 自分で勝手にやめない

薬や病気の種類によっては、やめると命にかかわる場合もあります。くれぐれも素人判断で勝手にやめたりしないように気をつけてください。

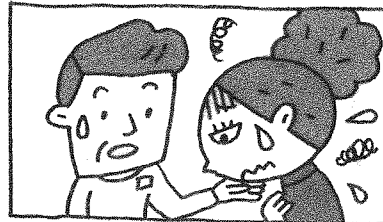


#### 2 納得するまで医師と相談する

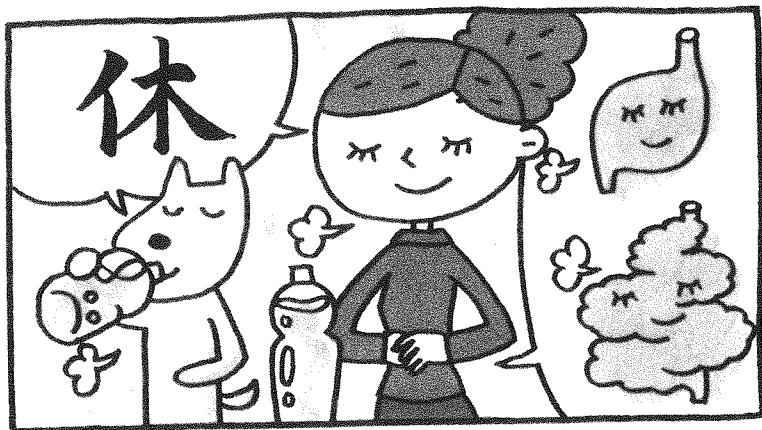
普段から「かかりつけ医」を決めておきましょう。自分の病状を詳しく知っているお医者さんと「やめどき」をよく相談してください。

#### 3 副作用や不具合が出たらすぐに相談する

薬をやめたり減らしたりしたあと、副作用が出たり体調が変わったりしたときには、すぐに医師に相談してください。



## やめたい薬② 胃腸薬



胃腸炎や胃酸過多、胃痛、胸やけ、消化不良、下痢、腹痛などの際に用いる薬剤。さまざまな種類があり、日本人の多くが何らかの胃腸薬を使っている。

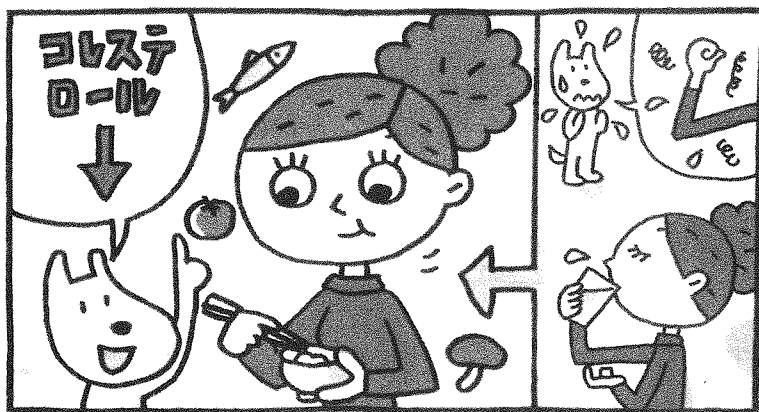
戦後、日本人の食生活は大きく変化し、1日3食が当たり前になりました。よく食べる割に長い距離を歩かなくなり、デスクワークが増え、肉体を使う仕事に従事する人は減っています。肥満が増えるにつれて胃の膨満感、胃もたれ、胸やけを訴える人が増えました。

胃腸を整えるのにお勧めなのは、胃腸薬よりもプチ断食。適宜水分をとりながら胃腸を休ませれば、たいていの場合回復します。医師の指導のもとにお試しください。

強い胃薬には弊害もあります。例えば胃酸分泌抑制剤（低用量アシピリンとセットで処方される）を使うと、雑菌がそのまま腸に入り、下痢を引き起こすことがあります。

## やめたい薬① スタチン

脂質異常症の治療薬。コレステロールを減少させる働きがあり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを下げる効果が期待される。世界で最も飲まれている薬の1つ。



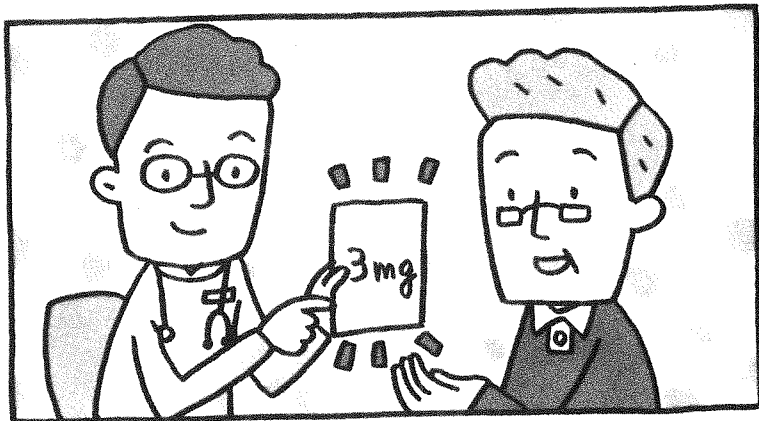
### 食事療法に置き換えることも可能

スタチンを飲めば確かにコレステロール値は下がります。ところが、心筋梗塞の発生率は3割程度改善するだけで、食事療法による効果とさほど変わりません。体重を落とすだけで、コレステロール値はグンと下がりますし、そのほうが当然健康的です。

怖いのは、四肢の筋肉が破壊される「横紋筋融解症」という副作用です。急性の場合は腎不全を起こして命にかかわることもあります。徐々に筋肉が落ちていく場合は気がつきにくいですが、私もスタチンを処方することはありますが、家族性高コレステロール血症や頸動脈の動脈硬化が強い人、合併症や既往（心筋梗塞・脳梗塞）のある人と高いリスクの人がほとんどです。

## やめたい薬④ 抗認知症薬

一般的によく使用される抗認知症薬の「アリセプト」は、記憶障害を緩和する作用によって、アルツハイマー病の進行を遅らせることが期待されている。



**必要な人に必要な量だけ使用する**

かつてアリセプトは、「3mgからスタートして、2週間後には5mgに増やす」という規定がありました。ところが興奮・吐き気・歩行障害などの副作用が起こりやすく、私たち医師の訴えによって規定は撤廃されました。レビー小体型認知症の場合、アリセプトは1〜2mgで有効な患者さんも多くいます。

基本的に、抗認知症薬は、それが必要な人に対して、必要な量だけ使うことは有効であると考えています。しかし、認知症が相当進行している人には意味がないので、副作用を避けるためにも、減らしたりやめたりするべきでしょう。私は、MMSE（認知機能検査）で10点以下になったら「やめどき」と判断します。

## やめたい薬③ 抗がん剤

がんの薬物療法で使用する。がん細胞の増殖を防いだり、成長を遅らせたり、転移を防いだりする。錠剤等の飲み薬や、点滴で血管に注入する方法がある。



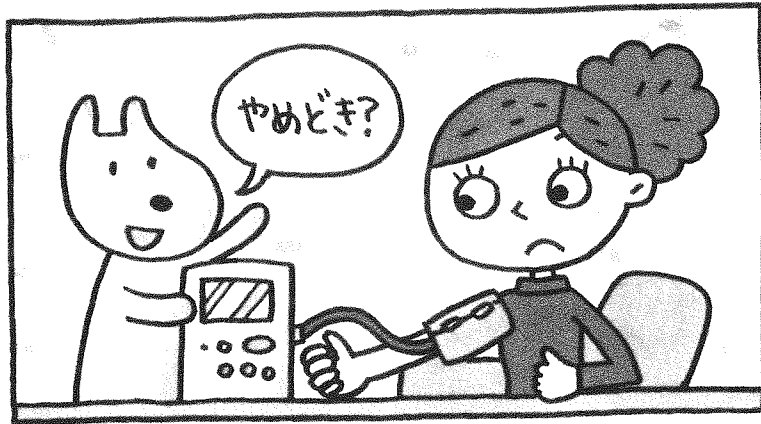
**やめて体調がよくなることも多い**

患者さんが亡くなる直前まで抗がん剤治療を続ける医師が多くいますが、患者さんにとっては最期の瞬間まで副作用に苦しむことになります。例えば余命が3カ月と診断された場合、その段階で私は抗がん剤治療はやめるべきだと考えています。難しい判断になりますが、早めに抗がん剤をやめたことで体調が回復するケースが多くあります。そのぶん充実した時間を過ごすことが可能になります。

抗がん剤は、①最初からやらない、②治療開始から2週間後に体力が落ちたとき、③体重が治療前より落ちたとき、④薬を変更するように勧められたとき等々、いくつかの「やめどき」が考えられます。

## やめたい薬⑥ 降圧剤

病的な高血圧を下げるための薬。血管の筋肉に作用する血管拡張剤、カルシウムの細胞流入を抑えるカルシウム拮抗剤など、さまざまなタイプがある。



**リスクの有無でやめどきを検討する**

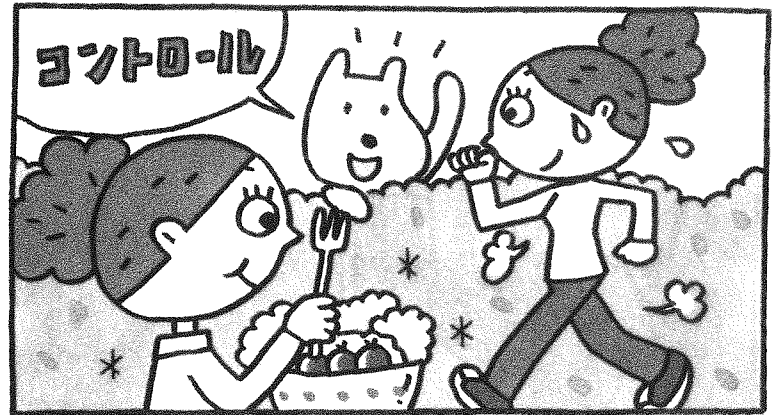
高血圧は、年齢が若ければ若いほど、合併症や既往症が多いほどリスクが高くなります。そのためリスクが高い人は、当面は降圧剤を飲み続ける必要があります。いつ終わりにすればいいのかは、年齢や健康状態によって差があり、正直なところ明確ではありません。

しかし降圧剤で血圧を下げることで、意欲の低下、むくみ、転倒しやすいといった症状が出ることもあり、特に高齢者の場合は過度に血圧を下げないほうが安心です。

上の血圧が時々100を切るようになったとき、90歳以上で血圧が120未満になったとき、副作用が目立つようになったとき「やめどき」だと考えていいでしょう。

## やめたい薬⑤ 糖尿病の薬

インスリン注射と飲み薬があり、飲み薬には「インスリンの働きを良くする薬」「インスリンの分泌を促す薬」「糖の吸収・排出を調節する薬」がある。



### 食事療法と運動療法を優先する

膵臓のβ細胞が壊れて発症する1型糖尿病は、インスリン注射が欠かせません。これに対してβ細胞の疲弊による2型糖尿病は、複数の飲み薬をさまざまな組み合わせで使用したり、インスリン注射を併用したりします。

糖尿病の薬には、量やタイミングによって「低血糖発作」を起こす危険性があり、使い方には注意が必要です。私は食事療法と運動療法を積極的に行なうことで血糖値をコントロールし、薬をできるだけ減らすべきだと考えています。1種類でも低血糖になるときは服用を中止します。特に高齢者は多少血糖値が高くてもOK。薬による低血糖こそを用心しなければなりません。

ポカポカ 温まる  
「冷え取り」読本

「コンビニ」で手に入る温め食品

冷えると血液が汚れる!?



老化の原因は冷え?!

寝るときは靴下はOK?!

1日30秒「仙骨」を温めよう

◆ 第2特集 ◆

いらない薬の  
やめ方・減らし方

定価 420円

巻頭インタビュー  
葛西紀明さん