

医者と薬を過信しない



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
 東京医大卒業後、大阪大第二内
 科入局。平成7年、尼崎市で「長
 尾クリニック」を開業。外来診療
 から在宅医療まで「人を診る、総
 合診療を目指す。医学博士。近著
 「平穏死・10の条件」「胃ろうと
 いう選択、しない選択」はいずれ
 もベストセラー。関西国際大学、
 東京医科大学客員教授。57歳。



「平成養生訓」シリーズ⑧

人は年をとるほど病気の数が増えるものです。かかる医者の数も増え、もろう薬の数も増えます。気がつけば10種類以上の薬を飲んでる人もいます。しかし、5種類以上を飲むと転倒リスクが高まることわかっていきます。

また、思わぬ薬の相互作用が生じることもあり、多剤投与は百害あって一利なしです。なぜそこまで薬が増えるのでしょうか？ それは、あちこちの医者にかかるからで

年とるほど薬減らして養生を

も「いい医者にかかれれば治してくれるはずだ」と信じて医者巡りを繰り返す方もいます。貝原益軒が生きた300年前にも、現在と同じことが起きていたようです。

江戸時代には今のようない

師免許制度がなく、誰でも医者の看板をあげられました。生計のために医者を名乗る人が多かったことが記録に残っています。白杉悦雄氏の「庸医(やぶ医者のこと)―江戸時代の民間医師―」には、当時のにわか医者ややぶ医者の生息が描かれています。

薬を過信してはいけないと説き、自然治癒力を増す養生法の研究を続けました。益軒は自分自身でできる養生法をたくさん紹介しました。その原典は、ゆるやかな呼吸で気を丹田に集める「丹田呼吸法」。バランスのとれた食事やほろ酔いの酒の

丹田呼吸法 丹田とは、へその少し下。ここ
で大きな呼吸をすることにより、自律神経系は
リラックスし、疲れて機能低下している場合は適度の
緊張を取り戻させて調和が回復する。自律神経系、内
分泌ホルモン系、免疫系のなかで自分でコントロール
できるのは呼吸だけである。

自分自身が一番イヤだったはずの医者に甘んじています。開業当時、待合室に「当院では薬は3種類以上出しません！」という大きな張り紙をしていたのに、いつのまにかなくなっていました。しかし、開業20周年を機に、少しは益軒の思想を学び直そうと彼の本を読み直しているところだ。

益軒は、はやっている医者
が良医とはかぎらないとしま
した。やぶ医者のでたらめな
処方があったままだらめな
り医者になることがあるから
です。益軒はそんな評判に感
わされず、良医を選ぶことこ
そが養生の知恵であると説き
ました。良医とは、一切の病
気にみだりに薬を出さない医
者のこと。実は江戸時代に
も、薬害や副作用が相当あっ
たようです。益軒は、医者や
患者さんと少し話をすると
けで薬を出してハイ終わり…

効果、睡眠法や自分できるマ
ッサーツシ方法までも紹介して
います。私は学生時代から「薬を出
すだけの医者は医者とはいえ
ない。もし自分が医者になっ
たら薬を出さない医者になる
ぞ」と表明してきました。あ
れから30数年、果たして初心
どおりにはいかない現実には
む日々です。患者さんと少し話をすると
けで薬を出してハイ終わり…

(本シリーズ終了)