60歳超えたら「受けてはいけない手術」
70歳過ぎたら「やってはいけない手術」

年齢別「やってはいけない手術」
各病気のボーダーラインはここだ

病名	年齢／手術の可否							解説
	60歳	65歳	70歳	75歳	80歳	85歳	90歳以上	
肺がん	○	○	○	△	×	×	×	75歳以上は片肺全摘などの大掛かりな手術はせず、放射線や抗がん剤を中心に
胃がん	○	○	○	○	△	△	△	80歳以上でも早期なら手術で治癒できる。身体の負担を考え部分切除に留める
大腸がん	○	○	○	○	△	△	△	進行度が低ければ90歳以上でも内視鏡手術が可能。人工肛門は管理が難しい
食道がん	△	△	△	×	×	×	×	手術は身体にかかる負担が大きい。70歳以上は放射線＋化学療法（抗がん剤）
膵臓がん	△	×	×	×	×	×	×	他の臓器も大きく摘出するため「予後」が非常に悪い。死期を早める可能性も
前立腺がん	×	×	×	×	×	×	×	放射線治療で十分治療できる。手術と違い、尿漏れやEDなどの副作用もない
乳がん	○	○	○	○	△	△	△	他のがんと比べて予後は良好。高齢者は進行が遅いので乳房も温存できる
脳動脈瘤	△	△	×	×	×	×	×	動脈瘤が５㎜以下であれば放置しても問題ない。70歳を超えて開頭手術は避ける
脳腫瘍	△	△	△	△	×	×	×	70歳以上で糖尿病など持病がある場合は放射線や抗がん剤を選択したほうがいい
狭心症	○	○	△	△	×	×	×	冠動脈バイパス術は、腎機能が低下した80歳以上の人はやらないほうがいい
不整脈（心房細動）	○	○	△	△	×	×	×	75歳を境に心臓手術のリスクが上がる。カテーテルを使うと負担は少ない
脊柱管狭窄症	△	△	△	×	×	×	×	手術には体力と術後のリハビリへの気力が必要となる。70歳がボーダーライン
変形膝関節症	△	△	△	△	×	×	×	人工関節の手術は最後の手段。残り寿命を考えて、75歳以上の手術は避けたい

○＝根治を目指した手術が可能　△＝身体への負担を考え手術は慎重に　×＝手術はしないほうがいい

いて見える人は、動脈硬化も進んでいます」

次に60歳以上の患者が圧倒的に多い心臓の病気はどうか。一般的に、心臓手術では75歳以上が「ハイリスク」とクラス分けされている。

上尾中央総合病院・心臓血管センター特任副院長の一色高明氏が語る。

「日本は90歳でもペースメーカーの手術をしますが、海外では手術の対象になりません。日本の医者は治る可能性があるのなら、高齢であってもなんとか治療しようとする。

心臓の手術は、正直、やってみないと正解がわかりません。手術をしたことで寿命を延ばした人もいるし、合併症を起こして寝たきりになった患者さんもいます。

これが心臓手術の悩ましいところですが、確実に言えるのは、80歳を超えて全身状態がよくないのに、無理やり手術で心臓を治そうとするのはやめたほうがいいですね」

60歳、70歳になって手術をする上で忘れてはならないのが、家族や周りのサポートだ。

「高齢者の場合、術後に介護や日常生活の補助が必要になることが多々あります。術後、家族の支えがあるかどうかは、手術するかしないかの大きな判断材料となります。とくに高齢で『独居』の方は、いくら体力があっても、サポートが十分でない場合は、手術を慎重に考えたほうがいいでしょう」（前出・田村氏）

昨今は、核家族化が進み、手術後の面倒を子供が見るのは現実的に難しくなっている。となれば配偶者が頼りになるが、同じく高齢化しているため、十分な世話ができるかは疑問だ。高齢者にとっては「手術そのものがリスク」であることを忘れてはならない。

この副作用をあなたはどう考えますか

糖尿病 高血圧 高コレステロール血症ほか

生活習慣病 飲み続けてはいけない薬

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……。

降圧剤で「うつ」に

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しまいました。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。

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、ブ

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、優位な効果があることは証明されていない。

降圧剤を飲み続けるなかで、とくに怖いのが、冒頭の山本さんのように血圧が下がりすぎる「低血圧」だ。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。

そもそも血圧の薬を飲み続けても「寿命には関係がない」と医師で新潟大学名誉教授の岡田正彦氏は言う。

「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が、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」

次は糖尿病の薬を見ていこう。現在、糖尿病薬で最も売り上げが高いのが、ジャヌビアやエクアなど「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7位にランクインしている。

これらの薬は膵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、飲み続けると肝臓や腎臓に負担をかけ、障害を引き起こす。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がある。

糖尿病薬で認知症に

もう一つ、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、長尾クリニック院長の長尾和宏氏は「高齢者の場合、効果が強すぎることがある」と言う。

「糖尿病薬の副作用で致命的なものはなんといっても『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リスクがさらに上昇することがわかっています」

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る。

'14年に発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。市販直後の調査では5人の死亡例が報告されている。

血中のLDLコレステロールが増えて、心筋梗塞などを招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すぎるのは当然ながら良くありません」

過去に心筋梗塞や狭心症で運ばれたり、心臓に

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、ブロプレス、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） エースコール、レニベース、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
高コレステロール血症	**スタチン** クレストール、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、飲んでもとくに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、無駄に飲まさ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。イグザレルトは血液検査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

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、急激にではなくとも、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っ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）

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では、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。

脳梗塞や心筋梗塞などの予防のため処方される、いわゆる「血液サラサラの薬」。大きく分けると、血小板の凝集を抑制する抗血小板薬（プラビックス、バイアスピリンなど）と、血液を固まりにくくする抗凝固薬（イグザレルト、リクシアナ、ワーファリンなど）がある。とくにイグザレルトは17年国内の医薬品売上高6位と、非常に売れている。

どちらも心臓や脳の血管が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。

ちょっとぶつけ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。

やめたら元気になった

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、H_2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。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。

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んになる――。これではまさに本末転倒である。

実際に薬をやめて、逆に元気になったという高齢者はたくさんいる。もちろん独断でやめるのは危険なので、担当医と相談してほしいが、医者の言いなりになって飲み続けると、寿命を縮める危険性があることは肝に銘じておきたい。

鎮痛剤「ボルタレン」より「バファリン」、胃腸薬「キャベジン」より「ガスター10」

名医20人が自分で買って飲んでいる「市販薬」全実名

家族にも飲ませる「常備薬」、絶対に飲ませない「有名薬」を教えます

「医師が市販薬を飲む」というイメージはないだろう。だが、本当は彼らは、安全な市販薬との付き合い方を知っている。プロフェッショナルたちが選ぶ、本当に効果のある「常備薬」を教えよう。

医師が避ける「抗コリン」

「夜間の緊急時や、休日で自宅から出ているときは、ドラッグストアで市販薬を購入しています。旅行先で、突発的に熱が出たり、風邪が悪化したりすることもありますから、その時も市販薬です」

こう語るのは石井光医師（石井クリニック理事長）である。

体調を崩したとしても、自分で診察して薬を処方することができる医師に

人生100年時代を明るく暮らす「新常識」をまるごと大特集

週刊現代別冊
完全保存版

おとなの週刊現代

講談社MOOK
定価 980円

Weekly Gendai Extra Issue

健康で幸せに生きる方法

アツアツご飯に納豆はせっかくの栄養が台無し
医師が教える食事の新常識
60、70、80代を

最新版 血圧の教科書／さらば、尿漏れ

NHK受信料も半額に がんになったら「払わなくていい」おカネ

60歳超えたら「受けてはいけない手術」
70歳超えたら「やってはいけない手術」
75歳過ぎて「食べられなくなる人」の特徴

特別付録 ピント矯正シート 眺めるだけで老眼がラクに！

有名人 私はこうして病気を治した
大谷直子 大林宣彦 生稲晃子 高杢禎彦
大谷昭宏 ラモス瑠偉 竹原慎二 ほか
余命3カ月の肺がん 2度の再発乳がん

これなら安心です 名医が飲んでいる「市販薬」一覧