

出前講座報告書

実施日時	2020年10月4日 9:30～10:30	主催者名	東部仲町町会 石田 久
講師名	津川 俊彦	会場名	弘前市社会福祉センター中会議室
テーマ	薬の役割と飲み続けるリスク		
参加人数	30人	報告者	工藤 由希子

《質問された内容など》

【講座内容】

○生活習慣病は薬で治すことはできない

薬は慢性化している症状を抑えることはできても治すことは困難。「どんな病気も病院で処方された薬で治すもの」という間違った固定観念を捨て去ることが必要。

○サプリメントも薬と同じ

サプリメントは薬ではなく栄養補助食品。化学合成によりできたものであれば身体にとっては異物。身体の中で分解されるために酵素が使われ、体温が下がり免疫力が下がる。結局は薬と同じ。

○どうして飲む薬の種類が増えるのか

「薬は病気を治すために飲むもの」という意識が抜けきっていない。薬を飲むことに警戒心がない。

○相談できる「かかりつけ薬局」を見つける

かかりつけ薬局による薬の「一元管理」。信頼できる「かかりつけ薬剤師」をつくる。

○「お薬手帳」は必ず一冊にまとめる

多剤併用を防ぐ手軽な手段。お薬手帳を複数冊もっていると、薬の一元管理というお薬手帳本来の目的は果たせない。

○年をとれば身体に不調がでるのは当たり前

年相応の健康状態を受け入れる。

○不調の原因は「老化」なのか「薬」なのか

年を重ねれば血圧が上がるのは当たり前。薬に頼らなければ改善できないか。

○薬に頼らない生活のおすすめ

薬に頼るより「本当の原因」と向き合うことが必要。薬を飲んでしまうことで、自分自身が改善の努力を怠る。本当の原因を探ろうとしなくなる。

【質問内容、感想等】

感想

- ・今後は処方された薬を考えて飲もうと思った。
- ・薬の処方量、老年医学会等について勉強になった。
- ・普段疑問に思いながら服用していた薬を少しずつ減らす方法を工夫していきたい。
- ・薬を飲み続けていても完治しないことにびっくりした。
- ・自分で飲む薬はしっかり納得して飲むことが大事だと思った。
- ・普段から薬の副作用を気にしていたが、本日の講義で再確認できた。やはり一番は生活習慣改善。
- ・薬にたよった生活をしていたことを反省したいと思う。

質問

Q、以前に病院で処方された軟膏で残った薬は、どのくらいの期間使えるか？

A、薬の種類によって異なるが、残った薬を使う場合はよく知っている薬に限った方がいい。保存期間の目安として、軟膏つぼに入ったものは3ヶ月～6ヶ月、使いかけの軟膏チューブは6ヶ月、いずれも容器に書かれている期限を参考に。

Q、関節痛で胃薬も処方されているが飲まない方がいいのか？

A、関節痛に対して鎮痛剤と一緒に胃薬が処方されることがあります。これは鎮痛剤が胃の粘膜を荒らし、ひどい場合は潰瘍を引き起こす場合もあります。最近、鎮痛剤でも胃の粘膜を荒らさないタイプもあります。長期服用になるのであれば医師と相談してみたらいかがでしょうか。

Q、抗がん剤についての効果は？家族が大腸がんで薬を止めたら体調が良くなった。

A、日本は手術、放射線、抗がん剤の3大療法がメインで、アメリカは食事療法、運動療法などの代替療法で、がんの死亡者が増える日本と減少傾向のアメリカというはっきりした特徴がある。抗がん剤は高価であり、製薬メーカーも潤うという側面もある。医療の最先端をやっているアメリカを日本が真似ないのは製薬メーカーのためと思わざるを得ない。抗がん剤治療すると、げっそりやつれます。免疫系が抑制されます。がんは小さくなくても、そのあとの戦う力がないのです。治療力が完全にたたきのめされてしまいます。それで多臓器不全、感染症で亡くなることもある。延命に向けて抗がん剤治療しても返って寿命が縮まることもある。

Q、冷え性の体質で友人から血液サラサラの薬を飲むといいと言われた。本当？

A、血液サラサラの薬とは通常、血栓症の予防薬のことである。ワーファリン等の「抗凝固薬」とアスピリン等の「抗血小板薬」になる。それとは別に血液サラサラと類似している表現で、整形で処方されるリマプロスト錠があり、「血液の流れを良くする」という薬があり、作用として血管を拡げて、血流を改善し、手足のしびれや痛み、冷感の症状を和らげることが期待できるのでこのことを言っているかもしれない。

以下、感想用紙からの質問にお答えして

Q、爪水虫薬を1日1回塗布して1年になるが、このまま続けた方が良いか。

A、治療には1年ほど要します。爪が生えかわるまでの約6ヶ月から1年間、塗り続ける必要があります。

Q、数種類の薬を飲んでいて、効果があると思うが薬を減らす線引きはどこからか？

A、「本当に自分にとってこの薬は必要なのか」という観点で薬を選別していくと飲む薬は減っていく。反対に、病院で「この数値は高すぎる」と言われ、「はい、はい」といわれるままに処方薬を飲んでいるようだったら薬は増えていくでしょう。自分で医療情報を選択し、見極める力を養えば、飲まなくてもいい薬も出てくるかもしれない。その症状は薬に頼らなければ改善できないのかどうかという視点をもってほしいと思います。

Q、しびれの薬を自分の判断で飲んだり、中止したりしている。先生には話しにくく、相談できていない。どうしたらよいか？

A、原因治療を進めつつ、しびれや痛みが辛いので不快な症状を取るための「対処療法」には、消炎鎮痛剤、ビタミンB12、末梢循環改善薬、神経の過敏性を抑える薬、抗うつ薬、抗てんかん薬などが処方されます。いずれにしても、対処療法なので、服用については症状がひどいときだけの服用でかまわない。

Q、発達障害、精神疾患の服薬について、服薬の種類、効果、メリット、デメリット

A、服薬については中断することは危険。再発の可能性もあり。発達障害という病名も一部の専門医と製薬業界で作りに出されたものであり、薬についても小児に認可され始めた向精神薬が増えてきている。これでいいのかと疑問を感じている。

Q、市販の薬と病院で医師が処方する薬の違いについて

A、市販の薬は薬剤師のアドバイスのもとに薬局で購入して、自分の判断で使用する薬です。成分の種類や含有量から指示されている用量の範囲では比較的安全です。一方、医師が処方する薬は処方箋に基づいて保険薬局で調剤を受ける薬で、診察した時点でのあなたの症状に合わせた種類や量の薬でオーダーメイドです。

《気付いたことや今後の教訓など》

○感想用紙を拝見して、「何気なく飲んでいる薬を今一度考えるきっかけになった」、「薬は納得して飲むことが大切」、「薬を減らすことも考えていきたい」、「年を重ねると体調不良が出てくるのは当たり前」、「薬に頼った生活を深く反省します」、とほぼ私の言いたかったことも伝わったかなと思います。講演中、マスクがずれるので、今後はコロナ禍での出前講座の講師にはマウスシールドがあるといい。(記 津川)

