

降圧剤

起床後の血圧が高いのに、
降圧剤の服用時間が朝食後

高血圧では、起床から2時間くらいの間の家庭血圧が高い人が多い傾向にあります。どんな薬にも作用時間があり、起床後の時間帯に薬が効くようにするには、夜の服用が効果的。一度、主治医に質問してみましょう。現在、血圧は病院での計測結果より、家庭での計測結果を優先するのが一般的。医師にとっても、家庭血圧が分かればよりよい治療につながります。

痛み止め

慢性的な腰痛で、
痛み止めや湿布薬を頻繁に使う

整形外科でよく使われる痛み止めや湿布薬は、急な痛みの処置に向いています。慢性的な痛みの場合は、根本原因を調べ、その改善を試みるのが重要。にもかかわらず、自己判断で痛み止めや湿布薬を使い続けると、根本治療の機会を逸してしまうことになりかねません。特に高齢者の場合、腎機能の低下や骨粗鬆症のリスクが高まるので注意。

塗り薬

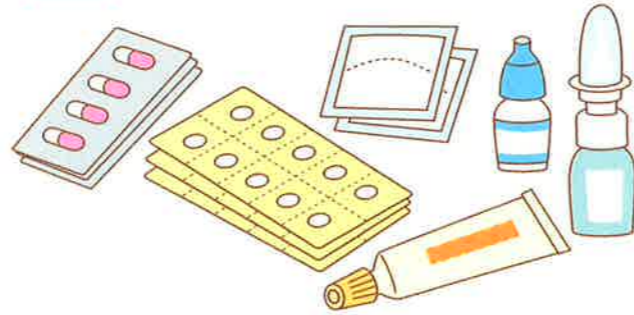
皮膚炎用のステロイド剤を、
かゆみが弱い時も塗っている

ステロイド剤の塗り薬は、症状が重い時は抗炎症作用の強いものを短期間、集中して塗布。炎症がおさまったら弱いものに切り替える、といったサイクルを繰り返し、徐々に使用量を減らしていきます。状況にもよりますが、かゆみが長期間おさまっているのに、作用の強いステロイド剤を使い続けると、皮膚委縮や免疫機能低下による感染症の要因になります。

心あたりのある人は要注意

気になる

薬の飲み方、使い方



睡眠薬

寝つきが悪く
睡眠薬を半年ほど服用している

これまで多用されてきた一部の精神安定剤や睡眠薬の中には、認知症や転倒による骨折との因果関係が指摘されているものも。厚生労働省でも、通常の使用量を漫然と使い続けないう促しています。これからの不眠治療は、薬だけに頼るのではなく、まず疲れや精神的ストレスといった根本原因を探ることが優先されつつあります。

目薬

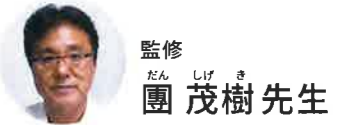
花粉の時期に処方された目薬を、
その後も使っている

花粉症の治療で使われる点眼薬にも、抗アレルギー剤やステロイド剤の入ったものがあります。特にステロイド系の点眼薬は、長期使用することで白内障のリスクが高まります。また、眼圧を上げる可能性もあり、緑内障も危惧されます。特に初期の緑内障は自覚症状がないため、眼圧や視野検査を受けた上で薬を処方してもらいましょう。



健康寿命

をのばすために
今したいこと



監修
団茂樹先生
宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、ていねいなスクリーニングによる漢方薬の処方定評がある。

© WavebreakMedia / ForYourImages

きちんと理解していますか？

薬の飲み方、使い方

なにげなく使っている薬。用法、用量を守らなければ、治療どころかリスクを抱えることに。総合内科医の団茂樹先生に、正しい薬との付き合い方をお聞きしました。

取材協力：ティーベック株式会社

体質や症状によって
薬の効き方は変わる

薬の作用は、症状や年齢、体重、生活習慣、病歴などが複合的に関係しています。そのため、医師は患者の状態に合わせて、何種類もの薬の中から最適と思われるものを処方しています。もし、「高熱が長く続いた時に処方された抗生物質の残りを、軽い風邪の時に飲む」「夫の薬を妻が使う」など、本来の目的と異なる使い方をすると、症状が悪化したり、副作用が出たりすることがあります。さらに団先生は、抗生物質による薬剤耐性の問題と、高齢者の慢性疼痛に対する鎮痛剤の多用を懸念しています。「抗生物質は、数回に分けて服用するものと、一度の服用で効き目を発揮するものがあります。そうした特性と、患者さんの症状、年齢、体質との関係を見極めて処方することが重要です。たとえば、日ごろから健康な人（子どもから中高年まで）に抗生物質が必要な場合、おだや

知っておきたいポイント

抗生物質

細菌が原因の病気に使う。大きく分けて、こまめに服用することで効き目を発揮する時間依存性と、一度の服用で効果を発揮する濃度依存性に分類される（一部に例外あり）。症状、年齢、体質などを考慮し、使い分ける。

ステロイド剤

副腎皮質ホルモンを含み、すぐれた抗炎症作用を持つ。皮膚炎のほか腎炎など内科治療にも使われる。症状の経過を見ながら、効果と副作用を見極め、薬の強弱をそのつど変えていくことが重要。

高齢者と薬

高齢になると、肝臓や腎臓の働きが低下するため、薬の排出が滞り、副作用が起きやすくなる。持病のある人は、長期間にわたり薬を使用してきた経歴も加わるので、特にその傾向が強い。

かな効き目のもので効果を得られる場合がほとんどです。しかし、幅広い菌に影響を及ぼす作用の強い抗生物質を服用すると、その薬に薬物耐性が生じ、より重い症状の時に効果を得られない可能性があるのです。残っていた抗生物質を自己判断で飲んだり、家族で使い回したりすると、こうした危険性も伴うのです。「高齢者の慢性疼痛の場合、持病が原因で長引くことが多くなります。鎮痛剤の中には、慢性的な使用による副作用として、腎機能の低下、浮腫、胃腸障害、骨粗鬆症などの悪影響が出るものも。薬だけに頼るのではなく、食事や運動といった日常生活での工夫も大切です。また、慢性疼痛は、漢方薬の適切な利用で改善されるケースも少なくありません」誤った使用を防ぎ、効果をきちんと得るには、疑問や不安をそのままにしないことも重要。患者の側も、医師とコミュニケーションをとり、自分がどんな薬を服用しているのか、きちんと理解するよう心がけましょう。

健康NEWS

受診の際はお薬手帳を持参しよう

お薬手帳の歴史は比較的新しく、正式に国の制度になったのは2000年から。薬の処方歴やアレルギー歴、病歴が一覧で確認できることから、正式導入前の1995年阪神淡路大震災や、2011年東日本大震災において、混乱した状

況下での医療に有用であることが広く認知されました。また、超高齢社会を迎え、複数の病気を抱える高齢者が増加する中、安全で質の高い医療を受ける上でも重要な役割を担うと期待されています。