生き生きシニア

# 薬の正しい服用方法

## 徳島大大学院医歯薬学研究部 山内あい子教授に聞く

## 飲み合わせ注意 副作用で健康被害も

病気を治してくれる薬は、健康を保ち長生きするには欠かせない存在だ。しかし、薬の効能にばかり関心が向きがちで、正しい服用方法や危険な飲み合わせについても知っておきたいところ。薬を安全に使うには、どのようなことに気を付けたらよいのか。徳島大大学院医歯薬学研究部の山内あい子教授に聞いた。

（聞き手＝山口和也）

薬は、医薬品医療機器法（旧薬事法）で定められた化合物のことで、病気を治す効果と安全性、品質が備わって初めて医薬品と呼ぶことができる。「クスリはリスク」と言われるように、まず注意したいのは、薬には必ず効果（有効性）と副作用（有害性）の両方が含まれることだ。薬の使い方次第で効果を高めたり、副作用を抑えたりすることはできる。まずは正しい服用方法を知ることが大切だ。

医師が処方する医療用医薬品は、薬剤ごとに一つの有効成分が含まれる。他の人が同じ薬を服用しているからといって、同じ病気とは限らず、病院で処方された薬は、絶対に他の人に飲ませないでほしい。薬局やドラッグストアで購入できる一般用医薬品（大衆薬）は、1錠につきさまざまな有効成分が配合されている。医療用に比べて有効成分の含有量は少ないが、やはり副作用がある。

体内に入った薬に効果を発揮させるには、血液中の有効成分の濃度が濃すぎても薄すぎてもいけない。濃すぎると副作用や中毒症状を起こし、薄すぎると治療効果がなくなるためだ。医療用医薬品は、血液中の有効成分が有効域と呼ばれる濃さを保つように処方される。自分の判断で飲むのをやめたり、薬の量を増やしたりすると、思わぬ副作用で健康被害を受ける恐れがある。

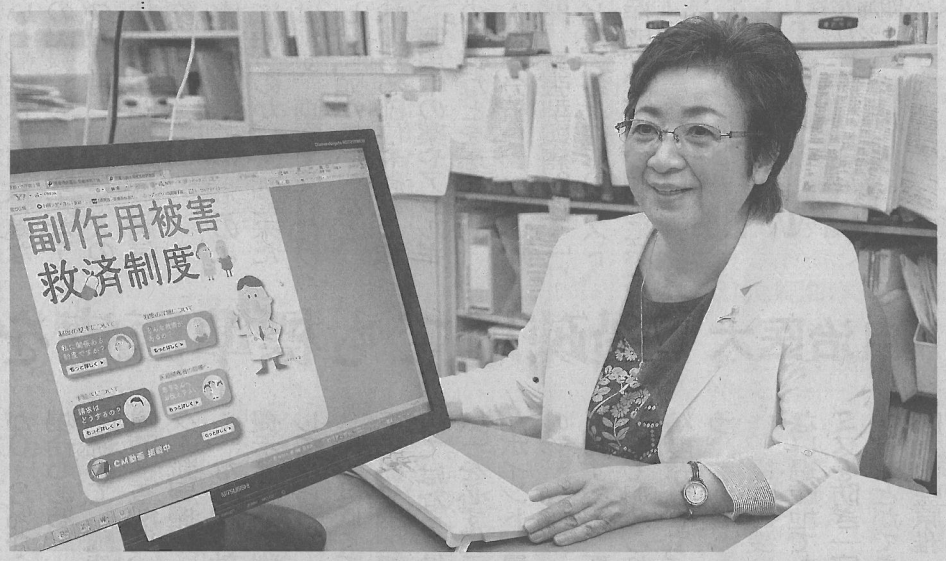
血圧や心臓、糖尿病など複数の持病がある高齢者も多くなっている。別々の医療機関に診てもらい、それぞれで処方された薬を注意せずに飲んだ結果、飲み合わせで有効域が狭まったり、血液中の薬物濃度が変わったりする恐れもある。

新薬の開発には、膨大な費用と時間がかかっている。医薬品の候補となる化合物から開発に成功する確率は約3万分の1で、200～300億円のコストと10年以上の歳月がかかっている。医薬品は人類の共有財産だ。

特許が切れた新薬は、他の製薬会社が、効き目や安全性が同等で、価格が安いジェネリック医薬品（後発薬）として製造・販売できる。増加する医療費の抑制につながり、患者の負担軽減にもつながる。ジェネリック医薬品の使用割合をもっと高めていきたい。

医薬品は、どれだけ臨床試験を繰り返しても、副作用を完全に予測することは難しい。薬害による健康被害を受けた患者を救済するため、医薬品副作用被害救済制度がある。独立行政法人「医薬品医療機器総合機構（PMDA）」に申請し、認められると給付金や年金を受け取ることができる仕組みだ。

ただ、薬を適切に服用していないと受給できないので注意が必要だ。家族や友人に処方された薬、使用期限が切れた薬などを服用して健康被害を受けても対象にならない。やはり、普段から正しく薬を服用するようにしたい。




「医薬品には必ず副作用があるので正しく服用してほしい」と語る山内教授

**お薬手帳**　いつ、どこで、どんな薬を処方されたかを記録しておく手帳。副作用歴やアレルギーの有無なども書くことができる。医療機関や薬局で処方された内容をすべて記録していけば、過去の服薬状況を確認でき、重複投薬や副作用のリスクを減らせる。スマートフォンのアプリを使った電子版も紙版と同じように使える。

### 暮らしのアドバイス

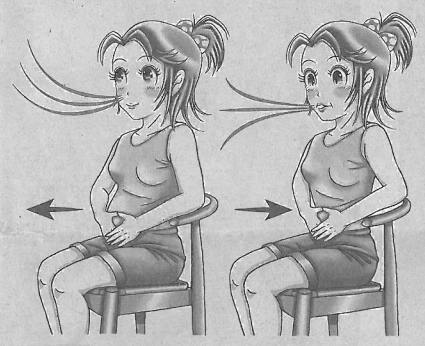
## 腹式呼吸でストレス和らげ

ゆっくりと腹式呼吸をすると、自律神経のバランスを整えることができ、ストレスも和らぐといわれています。時々やってみてはいかがですか？

分かりやすく区別すると、息をいっぱい吸い込んだとき、肩が上がるのが胸式呼吸で、肩は上がらずにおなかが膨らむのが腹式呼吸です。

腹式呼吸をするには、背中をまっすぐに伸ばし、おなかを膨らませるのを意識しながら、鼻から息を吸い込みます。吸い込んだら、腹の力を抜くようにして、おなかをへこませながら、ゆっくり口から息を吐きます。

これを1分間ほど繰り返してみましょう。仕事の集中力もきっと上がりますよ。



絵・竹澤イチロー