

手もつぱく
2001年5月号

健康に 生きる 特集

いつも元気であるために、
からだと健康について書か
れたわかりやすい本です。
全日本育成会発行 500円

自立生活ハンドブック4



私が読んだ本です

薬は正しく使われてこそ 効果が上がります

本誌にて

薬剤師
明石洋子

薬は飲まないですむなら飲まないことにしたことはありません。しかし、健康のリズムがこわれ、医師の診断を受けて薬が処方されたら、どうか正しく服用してください。薬は正しく服用して初めて効果を表します。薬という字はくさかんむりに楽しいと書きますね。薬はもともと草根木皮すなわち植物が多かったたので、「草を飲むと楽になる。草で体の苦しさを取る」というように、私たちにとって極めて有用と考えられたわけです。

規則正しい生活のリズムを整え、自分でもよくならうと努力して、病氣と闘う心構えができて初めて、薬は実力を発揮します。本人自身による薬の管理が難しかったり、自分で服薬できない場合には、看護者（多くの場合は家族）は、薬を決まった時間に決まった量を飲ませるだけでなく、この薬は何の薬で、どういう目的で処方され、どういう効果があるか等の知識も必要ですし、飲み忘れや過剰服用時の対応、副作用の発見とさまざまな役割をこなさなければなりません。薬剤師はその支援をしていきますので、わからないことや疑問に思うことがありますので、どうぞお気軽にかかりつけの病院や薬局の薬剤師にお尋ねください。

1. あなたは医師から処方された薬を きちんと飲んでいますか？

私の知人に尋ねましたら、約半数はきちんと服用していませんでした。なぜでしょう？

①もうよくなってきたので、少し量を減らしてい

る。（治ったと思ったので、飲んでいない）
②副作用が心配なので、少な目にしていく。（どうせよくなるから、むしろ副作用のほうが心配なので飲まない）：等々、このような理由のようです。

新聞、雑誌、テレビ、友達からと、今はむしろ医療情報が多すぎる故に、どれが正しくて、どれが間違っているかわかりにくく、中途半端な知識で不安だけが残って、副作用への過剰反応が起きているようです。薬にはいろいろな作用があります。病氣に対してよく働くのが主作用で、その人に対して具合が悪くなるのが副作用で、「両刃の剣」に例えられていますね。常用された抗てんかん薬のフェノバルビタール（フェノバル、慣用名ルミナール）は眠くなるのが副作用ですが、これを眠り薬として使えば主作用となり、フェノバルビタールはりっぱな睡眠薬でもあるわけです。

副作用のない薬はないといってもよいくらいですが、医師は副作用の発現に配慮して、最も治療効果の高い薬を選び、服用量を決めていきます。さらに長期連用の薬は定期的に血液検査をして、投与量が適切であるか、副作用が出ていないか、常にチェックしています。自己判断で勝手に薬の量を減らしたり、服用を中断したりすると、薬の効果が発揮されないばかりか、リバウンド現象といつて、病状が悪化することもあります。また、このことを医師に伝えないでいると、医師は薬の効き目が十分でないと感じて、量を増やしたり種類を増やしたりすることになり、診断や治療に

支障を起こし、そのほうがむしろ危険になりますね。

2. 医師はどのように考えて薬を処方するのでしょうか？(薬療法の基本的な考え方)

医師は「この薬を投与することにより患者さんの得られる利益と被る損害を考えたとき、その比率において利益を得るほうが明らかに大きい」ということを基本にして、薬の処方を考えます。

①最も適する薬剤を選択します。②最も適する投与量(有効量)を決めます。③副作用を最も少なくすることを配慮します。さらに服用中も、副作用対策のため、投与量や投与日数を減らしたり、他の薬剤に変えたりすることが行われます。

かつててんかんの薬物治療は多剤併用が主でした。「薬剤A、Bを使って効果が無いと思ったら、C、Dを加える」「どうもBのせいで副作用が出ているのでEを加える」「最近発売されたFを使ったらどうか」など、薬剤は次々に増やしてしまいました。今はTDM(薬物治療モニタリング)が臨床に導入され、血中濃度等を基に、単剤治療が実現されつつあります。

また、同じ病名でも症状の程度はさまざまですし、薬に対する反応性にも個人差がありますので、処方通りきちんと飲んだ上で、副作用等気になることや単剤等希望することについて、日頃より気軽に医師や薬剤師と情報交換をすることが大切です。

3. 薬で病気が治るのですか？(対症療法)

てんかん等慢性疾患の場合、病気そのものを治すことは難しいので、症状が起こらないようにして(対症療法)、日々快適に過ごせるようにしたり、悪化や合併症を予防する、いわゆるコントロールをしているのです。薬を飲み続けることによつて、てんかん発作を抑え、そうしている内に発作の原因となつていく火種(てんかん焦点)が消えるのを待つわけです。自覚症状(発作)がなくなったからといって、勝手に薬の減量や中断をすとかえつて発作を誘発し、さらに薬の増量や併用薬の増加へと、悪循環になってしまいます。何のために治療するのか、なぜ薬を服用し続けるのか、正しく理解して(本人が無理な場合は家族が)、服薬の自主管理をきちんと行えるようにしたいものです。

4. 薬が効くまで(有効血中濃度)

外用薬(塗り薬)や点眼薬は直接患部に届けられますが、一般にはほとんどの薬は血液によって体の中を回つて、目的の患部に届けられ効果を発揮します。薬は血液中で、一定の濃度に達するまではその効果が現れず、またある濃度を超えると中毒症状が現れるようになります。薬が効くためには、血液の中の薬の濃度(血中濃度)が適切に保たれていなければなりません。抗てんかん薬は有効血中濃度と中毒発現濃度との間が狭く、しかも個人によつて治療の有効性に違いが見られますので、その投与設計は慎重に行われております。抗

てんかん薬等長期にわたり服用しなければならぬ場合、薬物の血中濃度を有効濃度に保つためには、服用時間等きちんと守るなど、確実な服用をし、飲み忘れや勝手な判断で減量や中断することのないよう注意することが大切なのは、これでおわかりいただけましたでしょうか？

参考までに

①薬を飲み忘れたら？

飲み忘れたことに気づいたら、できるだけ早く飲み、次の時間を遅らせてください。次回までの時間があまりない場合は、1回飲むのを止め、くれぐれも2回分を一度に飲むのは止めてください。

②薬はコップ一杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。ジュースや牛乳で飲まない！

最近、日頃食卓で目にするグレイプフルーツジュースと薬の相互作用が話題となっております。いくつかの薬(抗不安薬も該当)は、同時摂取により薬物の作用が強くなりますので、摂取は控えてください。飲食物(牛乳等)や嗜好品(お酒等)の中には、薬物の血中濃度に影響を多大に与えるものもありますので、薬剤師にご相談ください。

③薬の保管は？

直射日光、高温、多湿のところを避けて、必ず、乳幼児等の手の届かない所に保管してください。事故の中で薬の誤飲はしばしば見られます。