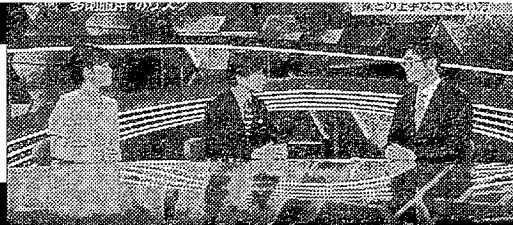


の特集に大反響

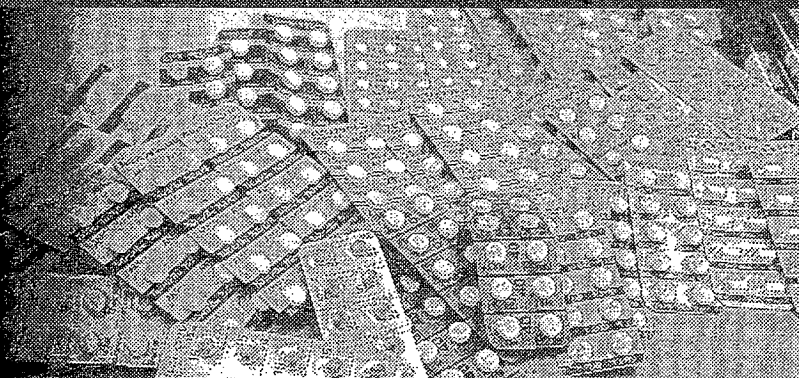
東京大学の秋下教授(右)
が出演した10月22日の
『クローズアップ現代+』



東大教授も警告

薬は 危ない

とサプリメントを いけない



いざという時に頼りになる薬も、使い
方しないで毒になる。番組を見たあな
たも、見なかったあなたも、薬の危険
性を甘く考えてはいけない。自分の命を
自分で守るための知恵をつけておこう。

**医者は
知らずに
処方する**

「番組放送後、『薬をた
くさん飲んでいるから相
談したい』と、外来の患
者が増加しています」

こう語るのは、10月22
日放送のNHK『クロー
ズアップ現代+』に登場
した神戸市・吉田病院脳
神経内科部長、平田温
氏だ。

この日のテーマ、「た
くさんの薬は害になる!!
」多剤服用」の深刻な
リスク」が、放送後、
大きな波紋を呼んでいる。

番組の元になったのは、
東京大学大学院医学系研
究科の秋下雅弘教授(老
年医学専門)を中心に発
表された「高齢者が気を
付けない 多すぎる薬と
副作用」という研究だ。

秋下教授はこの研究を
元に、「基本的には、薬
が多くなればなるほど薬
の副作用は出やすくなる」

あなたは知っていましたか

徹底
検証

NHK『クローズアップ現代』

死にます！



病院の

やっぱり

1

医者に処方された薬 一緒に飲んででは

と警鐘を鳴らした。

薬をたくさん飲んだり、飲み合わせが悪かったときに起こりうる副作用には、吐き気やだるさといった軽いものもあれば、頭蓋骨内の圧力が高まって脳ヘルニアになり、最悪の場合、死亡するようなものもある。

秋下教授たちの研究で明らかにになった事実は、「6種類以上の薬を飲むと副作用が出やすい」ということだ。

75歳以上では4人に1人が7種類以上の薬を飲んでいるというデータもあり、不安に思う人も多かったはずだ。

番組で登場した、薬の副作用のせいで寝たきりになってしまった80歳女性の姿も視聴者を仰天させた。

女性は3年前、うつや狭心症、不眠などで複数の医療機関にかかり、12種類の薬を処方された。次第にふらつきや転倒がはじめ、動くことが少

番組を見ていた人が仰天した5つのテーマ。

死にます! 病院の薬は やっぱり危ない

なくなり、介護が必要な寝たきりにまでなってしまうという。

しかし、原因だった薬をやめて5種類にまで減らしたところ、なんと一人で歩くことまでできるようになった。

病院で処方される薬は、ときに恐ろしい事態を引き起こす。番組が取り上げた5つのテーマを深掘りしてお伝えしよう。

今回、一番衝撃を与えたのは、病院で処方された薬とサプリメントの飲み合わせの問題だ。

「飲み合わせ」というと、多くの人は、薬と薬の問題だと思うだろう。薬は毒にもなるが、健康食品やサプリメントはスーパーでも買える安全なものだというイメージを抱いているかもしれない。50代を超えるとおよそ半数の人がサプリメントを買っているというデータもある（内閣府「消費者の『健康食品』の利用に関する実態調査」）。だが、「サプリだから

大丈夫」という考えは今すぐ捨て去るべきだ。

サプリメントと一緒に飲むと、身体の中で思わぬ作用がおきる。飲み合わせ次第では、死に繋がる

「セサミン」で失神?

病院で処方された薬とサプリメントの飲み合わせで、命を落としかける――。

酵素やミドリムシなど10種類を超えるサプリメントを飲んでいた武田千恵さん（63歳・仮名）もそんな衝撃的な体験をした一人だ。「長年愛好してきたのは黒胡麻セサミンのサプリメント。30日分で2000円でした。スーパーでパートをしているんですが、疲れがとれないなと思ったときに飲み始めたんです。若さの秘訣よ、と他人にもよく勧めていたのです……」

ケースすらある。

にもかかわらず、あなたがどんなサプリメントを飲んでいるか、薬を処方する医師は知らない。ブラッグボックスなのだ。

人気のサプリだ。ところが、このサプリメントを飲んだことで、武田さんの体に異変がおきた。

「2カ月前、いつものように、降圧剤とセサミンを飲んで、パート先に車で向かいました。5分くらい走ったところで、急に強いめまいがして意識を失い、次の瞬間、電柱に正面衝突していました。肋骨が折れていたの、結局全治1カ月でした。ただ、もし運が悪ければ、確実に命を失っていたでしょう」



せにある。

「セサミンには、血圧を下げる効果があります。高血圧の降圧剤と一緒に飲めば、血圧が下がりすぎて、めまいや失神などの症状がでるのです」（宮澤医院・宮澤賢史氏）

セサミンも降圧剤も、それぞれ単体で飲んでいれば何の問題もなかった。しかしそれらを飲み合わせることで、大事故につながった。

「過去にも、『セントジョーンズワート』という不安を抑えるサプリメントを、シクロスポリンという免疫抑制剤と飲み合わせて、

複数の成分が入ったサプリも注意が必要

死亡した例があります。原因が特定されていないだけで、サプリメントと薬を飲んだことが原因で死ぬケースは現実におきているのです」（『病気になるサプリ』の著者・左巻健男氏）

しかもこうした現象は、薬やサプリメントの種類を多く飲めば飲むほど起きやすくなる。

「薬やサプリメントは、体内の代謝酵素によって体の外に出ていきます。しかし、サプリメントや薬を多く飲めば飲むほど、薬が体内に長く留まり副作用が出やすくなる」（前出・宮澤氏）

飲み合わせで起きる異変は、体感できる症状だけとは限らない。薬とサプリメントの飲み合わせによつては、気付かないうちに薬の効果が弱まることもある。

たとえば、血糖値を下げる糖尿病治療薬と「DHA」だ。DHAは、魚の脂肪に多く含まれ、中性脂肪やコレステロールの低下が期待できる。し

実例 全270パターン

かし、血糖値を上げる作用もあるため、糖尿病治療薬の効果を弱めてしまうのだ。

薬を飲んでいるのに、

なぜか効かない。すると医者にも原因が分からず、より強い薬を出される。番組の最後に、東京大学の秋下教授は、効果や

副作用を考えずに薬を次々出している日本の医療の状況に対し、「足し算医療からの脱却」を訴えていた。

しかしそれ以前に、患者自身がサプリを無自覚に足し算して、副作用を増やしてしまったというかもしれない。

自分の身は自分で守る。そのやり方は、やみくもに薬やサプリを増やすことではなく、効果を見極めて減らすことなのだ。

絶対飲み合わせではない「薬とサプリメント」一覧

270種類——薬とサ

プリについて、「大変危険で避けるべき組み合わせ」はこれだけあると、アメリカで最も権威あるガイドブック『ナチュラメディシン・データベース』には列挙されている。

「これはもともと、日本よりもサプリや健康食品の有効性や安全性に厳しいアメリカでまとめられました。アメリカではす

べての薬局、病院でこの

データを使っています。が、日本ではまだ取り入れていないところもあります」（日本健康食品・サプリメント情報センター理事・宇野文博氏）

ここには、健康食品、サプリごとに薬との飲み合わせの危険度が「高」「中」「低」で表示されている。「高」は270種類あるが、「重大な相互

作用が起こる可能性がある」とされる「中」も1

370種類ある。このデータベースの中から専門家の監修のもと、絶対に避けるべき薬とサプリの飲み合わせをピックアップし、それぞれ処方されている薬の種類ごとにみていこう。

【高血圧の薬】エナラプリルマレイン酸塩と「EPA」や「コエンザ

イムQ10」「GABA」

は、薬とサプリがともに血圧を下げる効果があるため、危険だ。大豆、柿といった食品も、血圧を下げるので降圧剤と一緒に飲むのは避ける。

「降圧剤は、人為的に血管を広げ、立ちくらみなどの副作用もあります。サプリで適正な血圧に近づくなら、薬をやめてサプリを続けることもでき

ます」（虎の門中村康宏ク

リニック・中村康宏院長）
【抗血栓薬】脳卒中や心筋梗塞の治療に使われるワーファリンは、飲み合わせで注意すべきサプリが多くある。
「ビタミンA」や「ニンニク」などは、血液をサラサラにする効果がある。これがワーファリンの効果と重なるため、内出血をして青あざができ

薬とサブリ、一緒に飲むと何が起きる？①

薬名	処方された薬・成分	健康食品・サブリ()は商品名の例)	概要
高血圧の薬	エナラプリル マレイン塩酸、 カプトプリルなど (ACE阻害薬)	ごま(セサミン) 【アサヒ「ディアナチュラ 黒セサミン」】	血圧を下げる作用があるサブリの代表例で、併用で低血圧になる
		EPA 【「小林製薬の栄養補助食品 EPA」】	イワシ、サバなど青魚に含まれる脂肪酸の一つ。血圧を下げすぎる
		GABA 【マルマン「GABA (ギャバ) 100」】	アミノ酸の一種で鎮静作用がある。血圧を下げるため併用は危険
		血圧が高めの方のトクホ【カルピス「ラクトウエル」、小林製薬「杜仲茶」】	「血圧サブリ」などの商品や、お茶も、併用で低血圧の危険あり
高血圧の薬	ヒドロクロロ チアジド、 フロセミドなど (利尿薬)	カンゾウ【リブサ「甘草」】	体内のカリウム量が下がりすぎて、麻痺や不整脈が起きてしまう
		アロエ 【ユウキ製薬「有機キダチアロエ100%」】	胃腸の不調に効くアロエも、体内のカリウム量を下げてしまう
抗血栓薬	ワルファリン カリウム (ワーファリン)	ビタミンA【DHC「天然ビタミンA」】	ともに血液凝固を抑制する働きがあるため、青あざや出血が生じる
		ビタミンE 【DHC「天然ビタミンE(大豆)」】	美容や冷え対策に使われるビタミンEも血液凝固を過度に抑制する
		ニンニク【DHC「熟成黒ニンニク」】	血液凝固を抑制する作用が増強されてしまい、出血の原因となる
	ワルファリン カリウム (ワーファリン)	ビタミンK 【DHC「ビタミンK」】	血液を凝固させる働きを持つため、抗血栓薬の効果が弱まってしまう
抗炎症薬	イブプロフェン	コエンザイムQ10【アサヒ「ディアナチュラ コエンザイムQ10」】	抗酸化作用が注目されるが、血液凝固を促進し薬の効果を弱める
		クロレラ 【オリヒロ「清浄培養クロレラ」】	血液を凝固させるビタミンKを含む。青汁、納豆なども避けるべき
	アスピリン	イチョウ葉エキス 【DHC「イチョウ葉 脳内α(アルファ)」】	併用すると血液の凝固を過度に抑制し、青あざ、出血の原因になる
	コルチコステロイド	ウィローバーク 【ナウフーズ「ウィローバークエキス」】	似た化合物を含むため、効果を增强してしまい、副作用も強くなる
糖尿病治療薬	グリメピリド、 インスリンなど	カンゾウ【リブサ「甘草」】	ともに体内のカリウム量を減少させるため、麻痺や不整脈が起きる
		DHA【DHC「DHA」】	DHAに血糖値を上昇させる効果があり、薬の効果を弱めてしまう
		ショウガ 【WJG「クラチャイダム 黒生姜」】	ショウガは血糖値を下げるため、併用すると低血糖の危険性がある
	スルホニル尿素薬	サイリウム 【井藤漢方製薬「オオバコダイエット」】	糖の吸収を抑える効果があるため、血糖値が過度に低下してしまう
抗うつ薬	SSRI (パキシルR)	血糖値が気になる方のトクホ【LOHA Style「難消化性デキストリン」】	低血糖に加え、未消化の糖質が腸内で発生し、ガスでお腹が膨らむ
		セントジョーンズワート 【DHC「セントジョーンズワート」】	心臓の異常や手足のふるえ、不安感など深刻な副作用を引き起こす
		リチウム 【ソラレー「アスパラギン酸リチウム」】	脳内物質・セロトニンが過剰になり、発熱、心臓の異常などが起きる

※薬は基本的に成分名、()内は代表的な商品名か一般名

たり、ケガをすると血が止まらなくなったりする。サブリによつては全く逆の効果も生じる。「ビタミンK」を常用しているとワーファリンの効きが大幅に悪くなります。ビタミンKが入った納豆やホウレン草、小松菜も摂らないほうがいいです(前出・中村氏)。「糖尿病治療薬」グリメピリドやインスリンとの組み合わせでは血糖値が下がりすぎ、冷や汗、動悸、意識障害の症状があらわれる。「抗うつ薬」パキシルRなどのSSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)と「セントジョーンズワート」を一緒に飲んではいけません。「私の病院に来る患者さんでも、薬だけで慢性疲労やうつを治せず、セントジョーンズワートを飲んでいて人が多いです。このサブリは脳内のセロトニンという神経伝達物

※表は、『健康食品・サブリ[成分]のすべて(第6版)～ナチュラルメディシン・データベース日本対応版』をもとに、専門家の協力を得て商品名も加え、編集部で責任で作成。サブリの利用は医師、薬剤師に必ず相談してください

薬とサプリ、一緒に飲むと何が起こる？ ②

薬名	処方された薬・成分	健康食品・サプリ(【 】は商品名の例)	概要
抗がん剤	シクロホスファミド (エンドキサン)、 メトトレキサートなど	α-リボ酸 [大塚製薬「ネイチャーメイド α-リボ酸」]	抗がん剤の効果が弱くなる。他に コエンザイムQ10も同様
		ビタミンC[DHC「ビタミンC」]	薬が効きにくくなる。他にビタミ ンE、抗酸化作用を持つ食品も
抗リウマチ 薬	レフルノミド (アラバ)	ビタミンA[DHC「天然ビタミンA」]	重大な肝障害(肝不全、急性肝壊 死)が起きたという報告がある
		エキナセア[DHC「エキナセア」]	重大な肝障害の可能性。緑茶抽出 物、カバ、ゲーラも同様に危険
パーキン ソン病 治療薬	MAO阻害薬	イチョウ葉エキス[アサヒ「ディア ナチュラ DHA with イチョウ葉」]	薬の作用が強まり、血圧上昇や頭 痛やむかつき等の副作用あり
	レボドパ (ネオドパストン)	鉄[DHC「ヘム鉄」]	レボドパの体内への吸収量を低下 させ、薬の効果を弱めてしまう
		フェニルアラニン [ナウフーズ「L-フェニルアラニン」]	アミノ酸の一種だが、併用すると パーキンソン病を悪化させる
抗菌薬	テトラサイクリン (レダマイシン)	ビタミンB6 [大塚製薬「ネイチャーメイド B-6」]	レボドパが体から出て行きやす くなる。カルビドパの服用で防げる
		ビタミンA[DHC「天然ビタミンA」]	薬との相互作用で頭蓋骨内の圧力 が高まる。最悪、脳ヘルニアに
抗てんかん 薬	フェニトイン (アレビアチン)	カルシウム、亜鉛[アサヒ「ディアナチュラ カルシウム・マグネシウム・亜鉛・ビタミンD」]	胃の中で抗菌薬と結合し、薬の吸 収を妨げて効果を弱めてしまう
		葉酸[ビジョン「サプリメント 葉酸カルシウムプラス」]	フェニトインが体から出やすくな り薬効が弱まって、痙攣を起こす
心不全 治療薬	ジゴキシン (ジゴシン)	ビタミンB6 [大塚製薬「ネイチャーメイド B-6」]	併用で痙攣が起こる可能性あり。 セントジョーンズワートも同様
		ビタミンD[大塚製薬「ネイチャーメイド スーパービタミンD(1000IU)」]	ジゴキシンの作用が強くなって、 不整脈を引き起こす危険がある
	フロセミド (利尿薬)	カルシウム[アサヒ「ディアナチュラ スタイル 葉酸×鉄・カルシウム」]	カルシウムも心臓に影響し不整脈 が起きる。ジギタリスも同様
免疫 抑制薬	タクロリムス	おなかの調子を整える特定保健用食品 [日本オリゴ「フラクトオリゴ糖」]	ジゴキシンが吸収されづらくな り、薬の効果が弱くなってしま う
		カンゾウ[リプサ「甘草」]	ともに体内のカリウムを外に出 す働きがあり、嘔吐、痙攣が起 きる
	シクロスポリン など	チョウセンニンジン [DHC「高麗人参」]	タクロリムスが体内から出てい くのを促進し、薬の効果が弱 くなる
喘息の薬	テオフィリン	セントジョーンズワート[休憩時間「セントジョーンズ ワート GABA トリプトファン セロトニン-サプリ」]	チョウセンニンジンとは免疫機能 を高めるため、薬の効果を弱 める
		エキナセア[生活の木「ティーバッグ 有機エキナセア」]	風邪予防に利用されるエキナセ アも免疫を高め、薬効を弱く する
		乳酸菌 [大正製薬「新ビオフェルミン®S錠」]	免疫抑制薬は、細菌や酵母に由来 する感染発症の危険性を高める
		カフェイン [Pro Lab「カフェイン200mg」]	薬の作用が強くなり、頭痛、不眠、 意識障害などの副作用が出る

質を増やしてくれます。

これを薬と併用すると、セロトニンが増えすぎで、興奮と不安が激しくなり、手の震え、心臓の異常がおきる『セロトニン症候群』になるので(前出・宮澤氏)

このセントジョーンズワートは、中世ヨーロッパでは「悪魔を追い払うハーブ」と呼ばれており、不安や緊張を抑える効果が認められてきた。だが、効果がある分だけ、様々な薬と作用する。

「強心薬のジゴキシン、喘息の薬テオフィリン、抗不安薬のアルプラゾラムにも注意しましょう。これらを『セントジョーンズワート』と飲み合わせると、薬の効果が弱まり、医者により強い薬を増やされる危険があります」(前出・左巻氏)

今、サプリと薬を飲んで不調を感じている人は、まず薬剤師に相談し、サプリを減らそう。

【抗てんかん薬】フェ

ニトイン(アレビアチン)と「葉酸」は、絶対に一緒に摂取してはいけません。葉酸は動脈硬化を防ぐ効果が期待されるが、てんかんの発作を抑える薬を分解する。結果、薬

を飲んでいるのに、痙攣(けいれん)が起きてしまう。
【喘息の薬】 テオフィリンと「カフェイン」は、薬の作用を強くして、頭痛、不眠などを生じさせる。サブリだけではなく、食品にも注意しよう。その他の飲み合わせについては、前ページの表にまとめた。あなたや家族が日常的に飲んでいる薬やサブリの名前がきつとあるはずだ。

3 幻覚・転倒・胃腸から大出血・腎不全

いちばん怖いのは「睡眠薬と鎮痛剤」

依存症と禁断症状

NHK「クローズアップ現代+」では、睡眠不調を訴えていた女性が、常用していた薬のなかから、まず睡眠薬をやめることで逆によく眠れるようになり、体調が回復した事例が紹介された。

薬のなかでも最も気を付けるべきが睡眠薬である。効き目が強い分、副作用も強くなりがちだ。しかも、一度服用するとなかなかやめられない。

杏雲堂病院薬剤科長の大谷道輝氏が、高齢者が睡眠薬を常用するリスクを説明する。

「一部の睡眠薬には、ふらつき、幻覚を見る、運動能力が低下するなどの副作用があります。そうした睡眠薬を常用していると、夜中や早朝に、尿意を催してトイレに立った際、睡眠薬の副作用でふらついてしまうおそれがあります。普段であれば姿勢を立て直したり受け身を取ったりすることができても、薬の副作用で運動能力も低下してい

るので、とっさの反応ができず、倒れて大けがをするケースがよく見られるのです」

大谷氏がいう一部の睡眠薬とは「ベンゾジアゼピン系」と呼ばれる睡眠薬、具体的にはハルシオンやデパス、レンドルミンなどだ。睡眠薬のなかでも即効性があるため、よく眠れるからと常用している高齢者は多い。しかし、筋弛緩作用やせん妄(幻覚)などの副作用があり、転倒の危険性がぐっと高まる。

特に、酒を飲んだあとに服用すると、副作用の深刻度が増す。

「酒を飲むと、夜中に目が覚めやすくなります。アルコールによるふらつきもあるので、転倒リスクが格段に上がる。これらの睡眠薬と酒を一緒に飲むことは、絶対にやめてはいけません(大谷氏)」

転倒でケガしてしまうと、外に出る機会がぐんと減り、健康を損なってしまう。また、そのまま寝たきりになってしまいうこともある。睡眠薬はすぐに処方してもらえない

いちばん身近な薬だが、同時にいちばん怖い薬と呼ばれる所以だ。

医療法人社団創福会ふくろうクリニック等々力理事長の山口潔氏も「ベンゾジアゼピン系の睡眠薬は、高齢者に飲ませたくない薬」と明言し、その理由を次のように説明する。

「転倒事故も怖いですが、やっかいなのが依存性が強いことです。

ベンゾジアゼピン系の睡眠薬は効き目が強いいため、『これがないと眠れない』と依存してしまふ。何度も飲みつづけるうちに止められなくなってしまうのです。医師が、使う量を減らしたほうがいいですよと言ったり、即効性はないが副作用があまり出ない睡眠薬に替えることを勧めても、『あの薬でなければダメだ』

飲みつづけると副作用が怖い睡眠薬・鎮痛剤

	薬品名	副作用	注意事項
睡眠薬	ハルシオン	転倒 せん妄	日本老年医学会も「高齢者への投与は慎重になるべき」と指示
	デパス	依存症 せん妄	作用時間が短いため、何度も服用してしまう依存リスクあり
	レンドルミン	だるさ 食欲低下	効き目が長いので、起きた後も眠気が続き転倒する危険がある
	市販の睡眠薬	認知機能の低下	高齢者には作用が強く働き、日常的にぼうつとしてしまうことも
鎮痛剤	ロキソニン	胃潰瘍 腎障害	使い続けると最悪の場合、急性腎不全を起こす可能性がある
	ボルタレン		
	セレコックス	心筋梗塞 息切れ	心臓系の疾患がある高齢者に使用する場合、注意が必要
	モービック		
	トラマール リリカ	めまい ふらつき	神経痛に効く薬だが、飲み過ぎるとふらつき転倒するリスク

と患者のほうから求めるようになるのです。また、これらの薬を突然やめると、けいれんを起こしたり、幻覚を見るなどの禁断症状が出ることもありま

「このことを考えると、不眠があったとしても、これらの睡眠薬は医師と相談しながら、できるだけ飲まないほうがいい」
「併用してはいけない薬」が複数あります。たとえばイト

「いのです」

医療法人社団徳仁会中野病院の薬剤師の青島周一氏は、どうしても睡眠薬を服用しなければならぬ場合には、ほかに飲んでい

飲み続けるから怖い

ラコナゾールという水虫などに効く内服薬と併用すると、ハルシオンの効果が強く出すぎて日常生活にも支障を来してしま

の生理的な睡眠時間は約6時間といわれており、朝4時や5時に目が覚めてしまうのは自然なこと。「長く寝ていない」と

結果、腎機能が低下したり、胃・腸・食道などの消化器官が出血を起こす。腎機能がもとと悪かった場合、1週間程度の使用でも腎不全を起こすケースもあるという。

睡眠薬と並んで、高齢者が常用しがちなのが鎮痛剤（痛み止めの薬）だ。腰の痛みや関節の痛み、神経痛を訴える患者に対して、医師は鎮痛剤や鎮痛剤の入った湿布薬などを長期処方してしまう。

「鎮痛薬や湿布を長く服用しつづけると、腎機能が低下したり、消化管出血や胃潰瘍などを起こすおそれがあります。長期服用していたために、腎機能の数値が異常に悪くなった患者さんを診察することがあります」

また、神経痛を抑えるトラマールなどの「非麻薬性鎮痛剤」には、腎機能の低下リスクはないが、めまいやふらつきなどが起こる可能性がある。痛みを抑えるために飲

んでいる鎮痛薬によって、体全体が傷んでいくのは、本末転倒である。一般社団法人日本在宅薬学会理事長で医師の狭間研至氏は、「疾患にもよるが、年をとったら鎮痛剤は痛みを飲むのではなく、飲む回数や飲む量を調整すること。立ち上がるときに

て、こう続ける。「鎮痛剤を使わないで済むならそれに越したことはないかもしれませんが、我慢できないほどの痛みがある場合でも、漫然と鎮痛剤を飲むのではなく、飲む回数や飲む量を調整すること。立ち上がるときに

痛みが出るという場合、夜は基本、寝ているだけなので鎮痛剤を飲まないようにする。そうした工夫ひとつでも、薬の量を減らすことができます。また定期的に血液検査を受けて、腎臓などの数値に異変が起こっていない

いかを確認することも忘れてはいけません」何気なく普段から飲んでいる薬にこそ、大きな危険が潜んでいる。家庭の薬箱に常備するということは、それらの副作用を常備しているのと同じだ。

認知機能障害が見られなくなることもあるのです」そういつて平田氏が紹介するのは、80代の男性患者のケースだ。腎不全で倒れて病院に運ばれてきたこの男性は、腎不全だけでなくパーキンソン症状、認知症も同時に患っていた。

4

不調の原因は病院でもらった薬にあった

薬をやめて

「認知症」からの復活

一夜で徘徊がなくなった

現在、日本には約500万人の認知症患者がいる。アルツハイマー型の場合、治療によって治すことは不可能と言われている。しかし薬が原因で認知症が進行した場合、

その薬をやめることで、症状が劇的に改善する可能性があることをご存じだろうか。『クローズアップ現代+』に出演した、前出の医師・吉田病院の平田氏が解説

する。「向精神薬や抗不安薬は、飲み続けていると認知機能が下がり、ぼうつとする時間が長くなったり、物忘れがはげしくなったりします。また抗コリン剤は認知機能を低下させる薬としてよく知ら

れていますが、最近注目されているのは神経障害性疼痛を抑えるために使われるリリカという薬です。これらを常用した結果、認知症を発症してしまふことがあります。しかしこうした患者の場合、薬をやめることで

れています。最近注目されているのは神経障害性疼痛を抑えるために使われるリリカという薬です。これらを常用した結果、認知症を発症してしまふことがあります。しかしこうした患者の場合、薬をやめることで

死にます! 病院の薬は やっぱり危ない



日本在宅薬学会理事長の狭間氏

善するプロジェクトが紹介されていた。

認知症を患う91歳の女性、薬を減らすことで症状が改善。わずか2ヵ月で徘徊などのトラブルがなくなり、会話を楽しく、平田氏によると、こうした認知症患者は決して少なくないという。

「薬が原因で認知症になる場合、アルツハイマー型認知症と比べて、進行が劇的に早いのが特徴です。アルツハイマー型の場合、数年かけて少しずつ症状が悪化していきますが、薬が原因の場合、数週間、早ければ数日で症状が悪化します。親の認知機能低下があ

まりにも早く進んでいるなど思った場合、薬剤性による認知症を疑い、医師と相談のうえで薬を減らしてみることも検討するべきです」

これまで認知症患者には、徘徊や大声で叫ぶなどの症状が出た場合、それらを抑えるために別の薬が投入されることが多かった。しかし、認知症の症状を抑えるためには、むしろ薬をやめるほうがいいのではないかと見直されるようになってきた、ということだ。たかセクリニックス院長の高瀬義昌氏も、こう指摘する。

「認知症の対応はことのほか難しく、患者に認知症の症状が現れた場合に、抗認知症薬などを反射的に処方する医師もいます。しかし、それらは副作用もあり、かえってその方の生活に悪影響を及ぼすこともあります。薬を減らしてみる選択を考へることは大切です。私の患者さんでも、

薬を減らした結果、何年も続いていた徘徊が一夜にして消えたケースがありました」

一方で、薬の副作用で一時的に認知能力の低下が起こっているのを医師が「認知症」と誤診してしまうケースもあるという。前出の平田氏が続ける。

「80代の男性で、物忘れ

原因は胃腸薬だった

平田氏は男性の脳の検査を行ったが、認知症の特徴である脳の萎縮が見られなかった。一方、男性は普段から16種類もの薬を飲んでいたことが分

かった。もしかすると、薬の副作用によって一時的に認知能力が低下し、間違つて認知症と診断されたのではないか。そう思った平田氏は、男性患者の家族に薬を減らすよう助言。すると、みるみるうちに症状が改善し、物忘れや徘徊などの症状

が激しくなったため病院で見てもらったところ認知症だと診断され、以来、認知症の薬を飲んでい

意味不明瞭な言葉を発したりすることがある。あくまで副作用による一時的な症状だが、医師によつてはこれらの症状を薬が原因だとは疑わず、「認知症だ」と診断してしま

「H2ブロッカーという胃の薬は、胃酸の分泌を抑えて胸焼けや胃もたれを改善する効果がありますが、この薬は脳にも届いて神経伝達を鈍くさせ、服用すると幻覚など

が出なくなり、元気を取り戻したという。

この男性は、鎮痛薬や睡眠薬などを常用していたが、睡眠薬の一部（レンドルミンやサイレースなど）には幻覚などの副作用がある。また、抗うつ薬、花粉症の薬や風邪薬のなかにも、同様の副作用を起こす抗コリン作用をもつものがある。

こうした薬を常用していると、意識がぼうつとしたり、物忘れが激しくなったり、あるいは突然

前出の医師・狭間氏は、ごく一般的な胃腸薬を常用していても、認知症のような症状が出ることもあるという。

私が訪問診療を行つて

いる方の中にも、最初は『認知症かな?』と思っても、薬剤師や看護師と相談するなかで、認知症ではなく、この薬の副作用が原因だったということが何度もありました。

総合的に判断して、薬の副作用による症状ではないかと思った場合は、ご家族にも説明のうえ、薬を減量したり中止したりすることがあります。量を減らした結果、以前の状態に戻ったケースも珍しくありません」

また狭間氏によると、利尿剤を常用している場合にも認知症の症状と似たような副作用が出ることもあるという。『在宅で療養していた高齢の男性患者が、ある日を境に便を壁に擦り付けるようになりました。これは『弄便』^{ぶんべん}』といって、認知症の症状の一つ。最初は認知症になったのだらうかと疑いました。しかし、その患者さんは足にむくみがあったため、

定期的に利尿剤を飲んで、いることが分かりました。実は、利尿剤によって脱水症状が起こると、認知症に近い症状がでる

のです。弄便現象もそのひとつ。足のむくみもすでにほとんどなくなっていたので、薬剤師からの提案で、その患者への利

尿剤の処方止めたところ、弄便もなくなりました」

最近、急速に親の様子がおかしくなった。そう感じたなら、認知症かと疑う前にまずは常用している薬を並べてみて、その副作用を疑ってみたほうがいい。

5

「副作用の掛け算」ほど怖いものはない

いまさらですが「薬は5種類までそれ以上は命の保証ができません」

副作用が連鎖する

「歳をとれば病気になるのが普通ですが、症状に合わせて薬を飲むと、薬は増える一方です。しかし、薬の種類が増えれば、それだけ副作用も増えて苦しむことになる。これでは、本末転倒でしょう」

こう語るのは前出の山口氏だ。山口氏は番組の元になった研究「高齢者が気を付けたい 多すぎると副作用」の分担研

究者の一人でもある。東京大学の秋下教授が主導したこの研究では、高齢者は、処方される薬が6種類以上になると副作用が起きる人が増える」と明らかにした。

そもそも、ひとつひとつの薬にはそれぞれ副作用がある。といっても、必ず副作用が現れるわけではなく、適切な時間で身体の外に薬が出ていけば、副作用は起こらない。何種類もの薬を一度に飲むば、薬が体内に長く留まり、それぞれの薬の副作用がでやすくなることは知られていた。高齢社会のいま、この多剤併用、ポリファーマシーは社会問題化している。

今回、その境目が、6種類だと判明したのだ。

高齢者は副作用が重篤化しやすい。排尿障害、腎機能障害など重い副作用がいくつも出れば、単

なる副作用の足し算ではなく、掛け算的に、悲惨な状況に追い込まれる。

処方された薬が5種類を超えて、6種類になると何が起こるのか。その答えは、大きく4つある。

①副作用が増強される

都内在住の遠藤陽太さん(79歳・仮名)が語る。

「以前から、不眠症で、デパス(エチゾラム)とハルシオン(トリアゾラム)という睡眠薬を、気分

死にます! 病院の薬は やっぱり危ない

ほかに飲んでいたのは、
気管支炎の薬でクラリス
というものです」

昨年8月、遠藤さんは
深夜にトイレに行こうと
した際、転倒して階段か
ら落ちた。泊まりに来て
いた長男が物音に気付
き、救急車を呼んで一命
をとりとめたという。遠
藤さんは続ける。

「睡眠剤の副作用でめま
いが起きることがあると
は聞いていましたが、こ
れまではそんなこともな
かったのです」

なぜ突然、めまいが現
れたのか。

その原因こそ、「副作
用の掛け算」だ。

「薬は、体内にある代謝
酵素によって、身体の外
に出て行きます。しかし、
遠藤さんの飲んでいたク
ラリスにはこの代謝酵素
の動きを妨げる効果があ
る。そのため睡眠薬が体
内に残り、副作用が強ま
ったと考えることができ
ます」(薬剤師・宇多川久
美子氏)

さらに、遠藤さんは実
は、これ以外に8種類の
薬を飲んでいました。

これも、薬が体内に残
り、強い副作用を引き起
こす原因になった。

「歳をとると、肝臓で薬
を分解したり、腎臓で薬
を排泄する機能も衰え
る。たくさん薬を飲めば、
身体の中に薬が留まる時
間が長くなり、副作用が
強く出る可能性が高くな
ります」(宇多川氏)

つまり、特定の薬の掛
け算に加え、6種類以上
の薬を飲んでいることそ
のものが、命を縮めるリ
スクになったのだ。

②副作用が連鎖する
薬の副作用が次々に現
れ、命の危機につながる

「薬の副作用が次々に現
れ、命の危機につながる

こともある。

高山孝典さん(71歳・
仮名)の次男、隆夫さん
(45歳・仮名)が語る。

「父は血が固まって詰ま
らないよう、一日1回、

出血が止まらない

事故が起きたのは、が
んの手術から4日後のこ
とだった。深夜3時、病
院のベッドからトイレに
向かう際、ふらついて転
倒し、頭部を強く打った。

「脳の表面で出血が起き
る硬膜下血腫となり、後
遺症で言語障害が残りに
した」(隆夫さん)

高山さんのケースでも
「副作用の掛け算」が起
きていた。

まず、転倒の原因にな
っためまいは、リリカの
副作用だった可能性が高
い。ただ、それだけなら、
ここまで重症にはならな
かった。

高山さんが飲んでいた
ワーファリンには血液を
サラサラにする効果があ

ワーファリンという薬を
飲んでいたようです。今
年の3月、がんの手術を
して、術後の痛みを和ら
げるため鎮痛剤(リリカ)
も処方されていました」

る。その副作用が連鎖的
に働き、出血がすぐに止
まらず、命の危機に瀕し
たのだった。

③薬が効きすぎる

薬を処方した医者判
断を、何も考えずうのみ
にしてはいけない。過剰
に強い薬を出されると、
薬が効きすぎて危険な目
にあう。

認知症の母親(82歳)
の介護をしてきた三村仁
子さん(55歳・仮名)が
語る。

「母は2年前から食べる
量も減り、外出もあまり
しなくなりました。3カ
月前に医者連れていく
と認知症と診断され、薬
も出してもらいました」
三村さんの母親が処方

されたのはメモリーとい
う認知症治療薬だった
が、薬は効かず、少しづ
つ量が増えていった。

「だんだん怒りやすくな
り、夜に大声で叫ぶこと
もありました。お医者さ
んからはレミニールとい
う薬も処方してもらい、
合計6種類の薬を飲んで
いました」(三村さん)

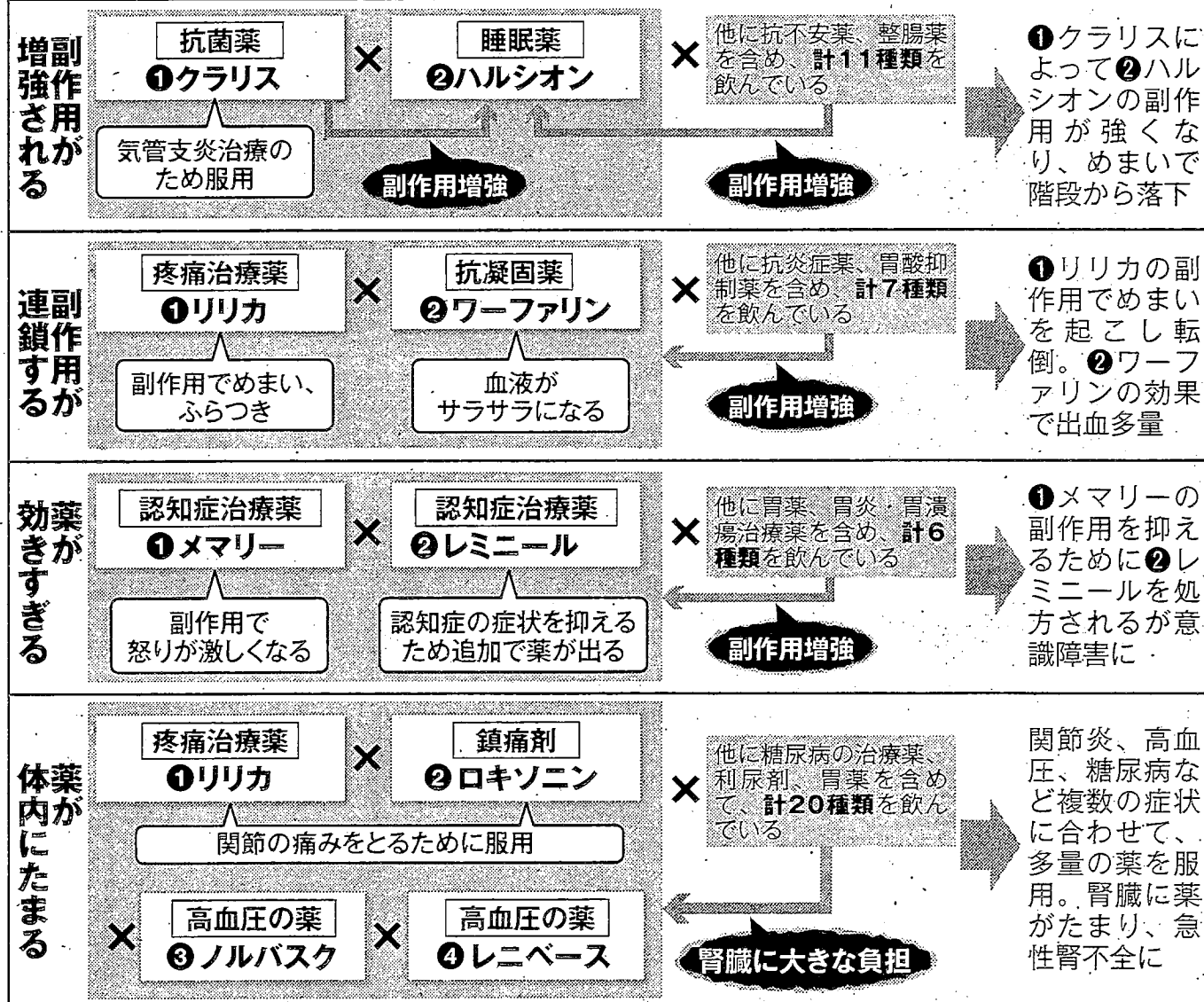
しかし状況は改善しな
い。三村さんの母親は、
次第に起きてこなくなり、
食事もとらず、とうとう
三村さんは救急車を呼ん
だという。

一体、何が起きたのか。
実は、体の中に大量の
薬が残った結果、レミニ
ールが効きすぎて、気分
を落ち着けるはずが意識
障害に陥ったのだ。

そもそも、「怒りやすくな
る」という症状は、そ
れまで飲んでいたメモリ
ールの副作用だった。それ
に気づかず、医者は追
加の薬を出してしまっ
ていた。誤った判断で薬が
増やされ、命を縮めたの



死に直結する薬の掛け算



である。

④薬が体内にたまる

6種類以上どころか、膨大な薬をありがたがって飲んでしまう人には悲惨な最期が待ち受けるかもしれない。

今年77歳になる奥田謙さん（仮名）は、合計20種類の薬を飲んでいました。

「関節炎のために疼痛治療薬のリリカと鎮痛剤のロキソニン、さらに高血圧の薬のノルバスクやレニペースという薬を処方してもらっていました」

他にも奥田さんは、糖尿病の薬や、利尿剤などを出されていた。おくすり手帳も持っていたが、病院ごとに分けてしまっていた。奥田さんは続ける。

「半年前のことです。朝食後に薬を飲んですぐ、だるさや吐き気を感じました。次第に意識がぐらついて、気付いたら病院にいたのです」

医者の診断は、急性腎不全だった。

多くの薬は腎臓から尿

中に排泄されるが、薬が増えれば、腎臓にたまっていく。とくに降圧剤や非ステロイド系の抗炎症薬、抗がん剤は腎臓の働きを悪くしてしまう。その結果、体内からなかなか出ていけない薬が、腎臓の機能を破壊してしまうのだ。

今、病院でもらっている薬が5種類を超える場合、どうすればいいか。

「まずは、なんとなく追加で出されている薬を見直すことです。軽い降圧剤や抗コレステロール剤、胃薬など、安心のために出ている薬は、医師にやめたいと相談してみよう」（医療ガバナンス研究所理事長・上昌広氏）

病院の薬はうまく使えば、劇的に効く。逆に、使い方を間違えれば、身体機能を大きく狂わせることになる。毎日飲んでいると忘れがちだが、薬を飲まないのが本来の姿であることを忘れてはならない。