

今回のおはなし

「漢方 自己判断の服用禁止」

「ザ・タバコ」



漢方自己判断の服用禁物

患者の体質や年齢などを考慮して処方され、病気を治すほか体質改善などにも役立つ漢方薬ですが、植物原料で作られている薬が多いため、体に優しいイメージがあり、副作用についてはあまり知られていません。健康食品と混同する人も多いですが、自己判断で服用すると、呼吸困難に陥ったり、じんましんが出たりする場合もあるので、注意が必要です。

82歳の女性は、5年前、病院で処方された風邪薬を服用している最中に、市販の漢方風邪薬「麻黄湯」を飲んだら呼吸が苦しくなり、救急搬送されました。一晩で退院したものの4、5日たつと顔が腫れ上がってしまいました。循環器系の医者に診てもらい、点滴を受けると治ったそうです。3年前にも歯の治療後に処方された痛み止めを服用し、風邪気味だったため、数分後に市販の葛根湯を飲んだところ、呼吸困難になり、体中に発疹がでました。女性は、何十年も前から市販の漢方薬を飲み続けていました。箱買いし、体調が思わしくないと思うたびに服用したそうで、長い間飲んでいたので大丈夫だと思い込んでいたそうです。

漢方薬は、植物や鉱物など複数の天然エキスを組み合わせて作られています。また、病状のほか、体質や体格、年齢、性別、排便の状態、慢性的な疾患などを考慮して処方するので、同じ病名でも人によって薬の種類や量が違う場合があります。他の薬と一緒に使うことができたり、乳幼児や授乳中でも飲むことができたりする漢方薬もありますが、自己判断で服用すると危険です。

一般的な病院で用いられている西洋医学は、医師が血液検査や画像診断などの検査結果を客観的に分析して病名を診断し、精製された有効成分を含む薬を使って病気に対し、ピンポイントに治療します。これに対して、個人の年齢や体質、症状などを考慮し、体全体の調和を図りながら正常な状態に戻すのが東洋医学です。原因が特定できないものや、頭が痛い、イライラするなど何となく体調が悪いという症状（不定愁訴）の改善も目的としています。

複数の生薬を使う漢方薬は、医師や薬剤師が経験や知識を元に処方します。いわゆるオーダーメイド。危険なのは、漢方薬に健康食品のようなイメージを持っている人が多いことです。漢方薬はサプリメントではなく、あくまでも「薬」です。長年口にしている食べ物でも年齢を重ねて体質や体調に変化があると、アレルギーがでることがあるのと同じで、飲み続けているから大丈夫だということはありません。自分の判断だけで服用すると、動悸がしたり、基礎疾患がある場合は、重篤となったりすることがあるので、注意して下さい。

☆服用する前に、薬剤師に相談するようにして下さい。

ザ・タバコ

近年は多くの施設が禁煙となり、さらに改正健康増進法が成立するなど、喫煙者の皆さんにとって肩身の狭い時代となってきました。そんな中で心の中に少しずつ禁煙に対する関心が芽生え始めている方も多くなっています。「禁煙はしたい。たばこが身体に悪いこともわかっている。でもなかなか踏み切れない。」そんな気持ちを持っている喫煙者の方は多いはずです。

1. 失敗しても損はない？ 皆さんが禁煙を決意すること。それには大きな不安がつきまといます。この先ずっとたばこのない生活を送ると思うと、「そこまでして健康でいなきゃいけないのか？」と、なんとなくむなしい気がしてしまうのが喫煙者の心理であり、**ニコチン依存症**という病気の症状です。そこで、禁煙を少し違う方向から眺めてみることをお勧めします。まず皆さんが禁煙を開始するときに「今後一生禁煙しよう！」と思うことをやめましょう。長期的な目標を最初から持つと、途中で疲れてしまいます。禁煙は失敗してもなんの損もありません。禁煙に失敗したからといってその瞬間に病気になったりする訳でもありません。元の喫煙者に戻るだけの話です。失敗を恐れず「とりあえずやってみる」という気持ちで気楽に実施しましょう。禁煙を生涯成功させる人の多くは、何度かの失敗を繰り返しています。禁煙は自転車の練習と同じで、何度も失敗しながら何が悪かったのかを学び、上手にできるようになっていくものです。今までに失敗の経験のある人は、それだけ禁煙のゴールは近いと思ひましょう。

2. 離脱症状が不安 禁止する時に不安になるのが、「**離脱症状**」。吸いたい気持ちが何度も訪れてイライラが積みもり、たばこをやめたほうが逆にストレスが溜まって身体に悪いんじゃない？と思われる方も多いはずです。「出勤後、たばこの火をきちんと消したかどうか気になって、もう一度家に戻った。火は消えていたので再度出かけた。途中たばこを吸いたくなって喫茶店に入ったら全席禁煙だった。外に出て吸おうと思ったら、路上喫煙禁止区域だった。それでも隅で吸い始めたら、通行人にとっても嫌な顔をされた。携帯灰皿を持っていなくて人目が気になり吸殻が捨てられず、消したたばこの残骸を持ち歩くハメになった。」たばこを吸うことは、皆さんもご存知のように多くのストレスが溜まります。これらのストレスは、たばこをやめることでなくなるストレスなのです。かぜを引いたときに熱が出ます。この熱は身体がウイルスと戦っているときに出る症状です。よくなるために必要な経過なのです。これと同じように、禁煙したときに吸いたい気持ちがでるのは「たばこを吸わないことが普通」になるための症状で、よくなっていくための経過だと思ひましょう。

厚生労働省HPより



あけましておめでとうございます。
今年も浦安市薬剤師会をよろしくお願い致します。

(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内
Tel 047-355-6812 (月～金：10～15時)
Fax 047-355-6810