

Q2 薬が増えている80代の親。どんな注意が必要？

高齢者が注意すべき薬とは？

とくに高齢者が注意したいのは、副作用として「ふらつき」や「認知機能低下」が現れる薬です。ふらつきは転倒、骨折の原因になり、寝たきりにつながるため要注意です。

両方が起こるリスクがあるのが「ベンゾジアゼピン系睡眠薬」で、「非ベンゾジアゼピン系睡眠薬」でもふらつきが起こることがあります。また、「三環系抗うつ薬」も認知機能低下やめまい、立ちくらみが副作用としてあがっています。一部の認知症の薬ではふらつきが、胃薬のH2ブロッカーや一部のパーキンソン薬では認知機能低下が起こることがあるとされています。



高齢になると、高血圧や糖尿病など、長期にわたり治療が必要な病気が多くなってきました。高齢者が、薬を多く使うと、副作用が起こりやすくなります。その理由の1つは、薬が効きすぎてしまうことです。薬は胃や腸で吸収され、血液にのって全身に運ばれ、目的の場所で効き目を発揮します。そして、肝臓で代謝（分解）され、腎臓で排泄されて、薬の効き目がなくなります。ところが、高齢者では肝臓や腎臓の働きが低下して代謝や排泄までに時間がかかり、血液中に成分が残るため、効果が強く出してしまうのです。

さらに、薬を飲んで調子が悪くなっても、副作用の可能性に気づかないことも理由の1つです。かかっている医療機関が複数ある場合、副作用の症状に対して新たに薬が処方されてしまう場合もあるため、医師に「お薬手帳」を見せて判断してもらいましょう。また、調剤薬局を1つに決め、「かかりつけ薬局」をもっておくことも、薬を安全に使うために大切です。薬を飲んで調子が悪くなった、薬が多すぎる、飲みにくいなど、薬について困っていることがあれば、ぜひ医師や薬剤師に相談してください。

A 薬の効きすぎや副作用に注意 医師や薬剤師に相談を

教えて
ドクター！



知っておきたい 健康相談室

安全性は？ 効果は？

気になる「薬」のこと

世の中には、医学や健康に関する情報が氾濫しています。なかには不安をあおるようなものもあり、薬は危ないと思ひ込んでしまう人もいます。一方、いまや一部の薬はコンビニやインターネットでも買える時代です。薬についての正しい知識をもって、薬を上手に、安全に活用しましょう。



監修 **山口 泰**
やまぐち・やすし
山口内科院長（鎌倉市大船）
鎌倉市医師会会長
順天堂大学医学部卒。医学博士。カリフォルニア大学サンディエゴ校などで肝臓病を研究。現在は内科系家庭医として幅広く診療を行っている。著書に「わかって治す！家庭の内科学」（ごま書房）、「ぜんそくをコントロールする」（保健同人社）がある。日本医師会「新型コロナウイルス感染症外来診療ガイド」編集長。

Q3 頭痛持ちですが、頭痛薬を使い続けても大丈夫？

いまさら聞けない？

薬の飲み方

Q 「食間」に飲む薬は、いつ飲むもの？

A 食後2～3時間たって、胃の中が空になっているときに飲んでください。漢方薬には、食前や食間に飲む薬が多くあります。食後すぐに飲むと副作用が出やすくなる成分や、胃が空っぽのほうで早く吸収される成分を含む漢方薬では、食前、食間のほうが安全で効果的とされています。

Q 水や白湯以外で飲んではいけない？

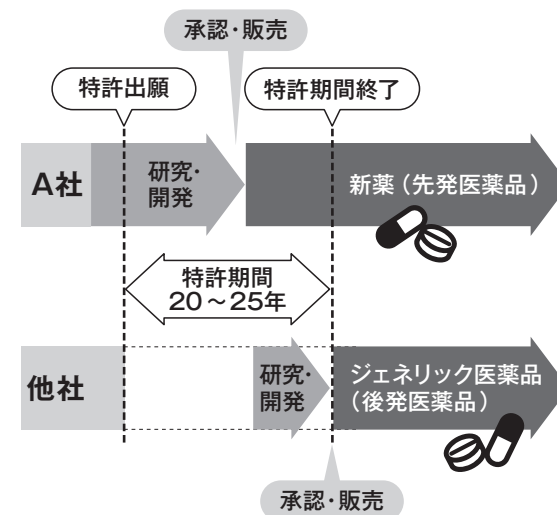
A コーヒーやお茶などで飲むと、効き方に影響してしまふことがあります。一部の薬では、牛乳やグレープフルーツジュースといっしょに飲むと、作用や吸収に影響することがあるため注意しましょう。

頭痛に悩む人は少なくありません。緊張性頭痛や片頭痛は命にかかわるような頭痛ではないとはいえ、つらい頭痛は仕事や生活に大きな影響をおよぼすため、頭痛薬（鎮痛薬）はありがたみ存在です。しかし、頭痛薬を常用していると、かえって頭痛が慢性化することがあります。これを「薬物乱用頭痛」といいます。診断にあたっては、「市販の頭痛薬を1カ月に15日以上（薬にカフェインが含まれている場合は10日以上）飲んでいないか」をチェックします。

薬物乱用頭痛は、アセトアミノフェンや非ステロイド性消炎鎮痛剤などの鎮痛薬、トリプタン、複合鎮痛薬（鎮痛薬とカフェインの合剤など）、エルゴタミン製剤などの薬を常用することで起こります。頭痛持ちの人は、予防的に頭痛薬を飲んでしまうことがあります。薬に依存し、使用量が増え、効き目の持続時間が短くなり、やがては薬そのものによって頭痛が誘発されるようになります。どうしても頭痛薬を手放せない場合は、医療機関の受診をおすすめします。

A 頭痛薬に頼りすぎると かえって頭痛が慢性化します

新薬とジェネリック医薬品



新薬の研究開発には約9～17年の長い歳月と、数百億から数千億円もの費用がかかります。一方、ジェネリック医薬品はすでに有効性や安全性が新薬で確認されているため、開発期間やコストが大幅に抑えられ、概ね新薬発売後10年程度で出てきます。

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）の特許が切れたあとに、同じ有効成分を同量含み、同等の効果が得られる医薬品として認可された薬です。先発医薬品と比べて安価なのがメリットです。ただし、まったく同じ薬ではなく、有効成分以外の添加物などは製薬会社によって異なります。そのため、添加物に対するアレルギーが起こったり、外用薬では使用感が異なったりすることもあります。逆に、飲みやすくなるように薬の大きさ、味、におい

の改良などが行われたものもあります。「先発医薬品と同様に体内で溶けるか」「同じ速度かつ同量の有効成分が体内に吸収されるか」「長期保存による変化の有無」などを調べる試験を行い、先発医薬品と効果や安全性が同等であることが証明されたものだけが、厚生労働省によって承認されます。また、品質面については「ジェネリック医薬品品質情報検討会」が国立衛生研究所に設置され、品質の検討が行われています。

A 効果や安全性はさまざまな 試験によって証明されています