



東陽病院
内科医師
鈴木健士

健康ウォッチング

21

横芝町の皆さんこんにちは。今回は薬の害(副作用)についてお話ししたいと思います。

外来診療の際に患者さんとお話ししていると、よく「副作用のない薬をください」と言われます。そういう時に私は決まって「副作用のない薬はありません」とお答えします。いつも皆さんを不安がらせてしまつて大変申し訳ないのですが、これは本当のことです。中には漢方薬なら副作用とは無縁だと思つしやる方もおられるかと思ひますが、私はやはり副作用の可能性はあると思ひます。生薬といえど

薬害について

一薬をのむ害、のまない害一

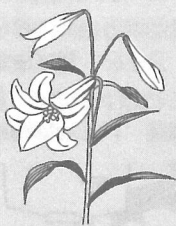
もその中には西洋医学で薬として使われている物質が実際に含まれていることはすでに証明されているので、その物質の副作用が全くないなどとは考えられないと思ひます。こんなことを書くのが怖くなつてしまふ人がいるかも知れませんが、高血圧の患者さんによくお出しする薬には劇薬と

いわれるものもありますし、多くの薬の取扱説明書には「ときにショックの起きることがある」と書いてあります。そんな危険なことが書いてある薬をのんでも大丈夫なのかと思われるでしょう。しかしこれは「自己弁護かも知れませんが」ある意味で仕方がないことでもあるのです。薬に対するアレルギー反応というのは事前にはわかりません。ですから初めてお渡しする薬については副作用が起きるかどうかはわからない部分もあるのです。(しかし喘息の人には出してはいけない薬を出したりするのは論外ですが)

そんな薬ならもうのみませんという人もいるかも知れませんが、ここで少し考えてみてください。それは薬をのむことによる危険もありますが、薬をのまないことによる危険もあるのです。例えば高血圧で薬をもらったが、のんだら顔がほてつて頭がボーっとしたので怖くなつてのむのを止めてしまったということが

ありました。副作用が出たのですから薬を止めるのは賢明だと思ひます。しかしそのまま止めたままにするのはどうでしょうか。血圧が高いまま薬をのまないでいたら高血圧による弊害が起きるかも知れません。薬は当然必要だからのむのであつて止めてしまつては治療効果はないことになつてしまいます。風邪薬などでしたらそのままなくてもたいしては問題ありませんが、止めてしまつては困る薬も多いのです。

薬の副作用はなるべくなくなるよう常に努力すべきですが、それを恐れるあまり医療の恩恵が受けられないのも問題です。服用を止めたままにしないで是非すぐにその薬を出した医師に相談し、よりよい医療を受けて頂きたいと思ひます。



暮らしのワザポイント

25

体をものさしに、物を目安に

野外で試そう歩測や目測

野外で距離を測るのに、メジャーなどの測る道具がなくて困つたことはありませんか。そんなとき、役に立つのが歩測や目測です。歩測とは、歩いて歩数で距離を測ることです。ゴルフ中継で、ゴルフファーがグリーン上でボールからカップまでの距離を歩いて測っている光景を見たことがあると思ひます。これが歩測です。事前に自分の歩幅を測つて覚えておき、おおよその目安にしているのです。男性の場合、普通に歩いて歩幅は六十センチぐらいです。一歩でなく、二歩分の歩幅で覚えておくのがポイントです。「イッチニイ、イッチニイ」と数えれば、誤差も少なくなりません。

目測とは、目分量で長さや高さ、広さを測ることです。ここでは、長さを測ってみましょう。視力一・二の人で、遠くにいる人の服の色が分かるのは五百メートルぐらい、手を振っているのが確認できれば、四百メートルぐらいの距離です。近いところでは、相手の目がはっきりと見えれば五十メートルぐらい、目が点に見えるなら百メートル



ぐらい、顔が見えれば二百メートルぐらいの距離です。野外で道に迷つたときに、方角を知る方法も覚えておきたいものです。木々の茂り具合を見て、木の葉や枝の茂みが濃い側がおおむね南です。これは、太陽の光を求めて木々が葉や枝を広げるからです。分りにくい場合は、遠くの山の木々を見て判断します。さらに、木の切り株を調べ、年輪の間隔が広がれば南ということが分かります。

腕時計を使って、方角を知ることもできます。腕時計を地面と水平にし、太陽に短針を向け、文字盤の十二時の方向と短針との中間が南の方向に当たります。こうした身近な方法で、野外で距離や方角を測ってみませんか。