



東陽病院内科医師

鈴木健士

健康ウオッチング

横芝町のみなさんこんにちは。今回は薬の服用についてお話ししたいと思います。

外来を患者さんが受診されたときに「これなら特に薬のむ必要はないですよ」とお伝えすると「それでは心配だから（あるいはせつかく来た甲斐がないから）何かの薬をください」と言われることがあります。また「この状態でしたら薬をお出ししますからのでください」とお伝えすると、「薬はのさつきとは逆に「薬はのみたくないのでもう少し薬ナシで様子を見せてください」と言われることもあります。最近はこちらかという後者の薬をのみたがらない患者さんの方が多くなっているような気がします。薬というのは必要なときにだけ服用すべきものではないので、どちらが良いわけでもないのですが、薬にばかり頼らない「薬漬け」の傾向でない状況はどちらかというとうと好ましいと私個人では考えています。

薬の服用

何か薬をくださいという方は、薬なしでは良くならないのではないかと、早く良くしたい、と考えている方が多いかと思いますが、（中にはせつかく病院まで来たのだから何か薬ぐらいもらわないと、という方もいるかもしれませんが）確かに気持ちにはよくなるのですが、薬をのんだからと言って必ずしも早く良くなるとは限りませんし、高血圧や糖尿病などの慢性の病気の場合は食事や運動などの生活習慣を改善することで薬なしでもよくなる場合も多いのです。また食事などを頑張ってみたり、あまり変わりがなかったという場合には、その時にはじめて薬をのむことで十分間に合うケースの方が多いいです。

次に薬をのみたくないという方ですが、こちらには二通りの理由があるように思います。一つは薬の副作用がこわいという方です。確かにどんな薬にも副作用の可能性はありますし、重症になってしまう場合もあります。しかし薬をのまなければ改善することが難しい病状は間違いないあります。薬をのむことによる危険もあるかもしれませんが、のまずに放置しておくことの危険の方がはるかに高いからこそ薬をお出しするのであります。

もう一つは高血圧などの慢性の病気に薬をのみ始めると、もう一生薬をのまなければならぬのでのみたくないという方です。慢性疾患で薬をのみ始める方は、やはりその後継続して服薬を続けるケースは多いです。しかしその中には徐々に安定してきて薬を止められる方も少数ながらもいます。薬をのみ続けることは確かにおっくうですし、憂鬱なものかもしれません。放置して過ごす危険を考えれば必要薬はやはりのんでいただきたいと思えます。

不要な薬をのむことは厳に慎むべきです。それと同時に必要な薬はきちんとおむよう心掛けていただきたいと思えます。



住宅の維持・管理

防湿と水回りのチェックを

木造住宅は長持ちするといわれますが、その耐用年数は、構造や周囲の環境によって異なります。最近の一般的な木造住宅の場合、二十〜三十年で建てかえ時期を迎えることが多いようです。

しかし、住む人の管理が十分なら住宅の寿命をかなり延ばすことができます。普段からの点検や手入れのほか、台風や地震など自然災害の前後の対応によっても大きく差がつかます。九月の台風シーズンに備え、家の内外を点検してみましよう。

屋根は強い日差しや雨から暮らしを守る大切な役割を果たしています。瓦がずれたり、ひび割れていると雨漏りの原因になります。また、トタン屋根にはサビによる腐食の心配があります。屋根の上はときどきチェックし、不備があれば軒裏まで影響が及ばないうちに修繕しましょう。

雨どいはほこりや木の葉などがたまりやすいので、こまめに掃除をして通りをよくしておくことが大切です。といにできた小さなひび割れや穴などは、防水テープで簡単に修理できます。

