

高齢者よ！ 薬を捨てよう

誤解を恐れずに言います。高齢者は、健診も検診も受けないほうがよい。なるべく医者にかからないほうがよい。確実な治療薬以外は、処方された薬は飲まずに捨てるほうがよい。そう断言してもよいほど、今、高齢者に処方されている薬剤は、役立っていないのではないかと考えます。

慢性の病気に処方される、特にコレステロール低下剤はまったく不要です。今すぐ、捨ててよい。高齢女性の足腰が弱り認知障害が起こる原因として、コレステロール低下剤や骨粗しょう症用剤、PPI、降圧剤など多くの薬剤が関係しています。

ただし、不要な「薬」をごみとして捨てれば、大気汚染になるでしょう。川や海に捨てれば海洋汚染になり、魚が迷惑をこうむり人に返ってくるかもしれません。薬局へ返すか、処方した医者処分に依頼するしかありません。しかし、それでは、国民医療費の無駄遣いになります。やはり、処方された時に断るのが一番でしょう。

医者嫌いで、健診を拒んで一切の服薬がないまま満 88 歳を迎えようとしている女性がいます。生涯で血圧を測定したのは、妊娠時と、家族が入院したときくらい。若い頃から、測れば年齢 + 90 より少し高めだけれど、医者にかからずずっときました。老いた親の健康を心配した家族が無理に受診させたところ、収縮期血圧が 180 ~ 200。それでも服薬を拒んで平然としてい

ます。なぜ医者にかからないか、薬を飲まないかを問うと、周りの同年代の人たちが健診でコレステロールが高い、血圧が高いと言われて薬を飲み続け、良くなるどころか、次々に他に病気が出てきて、認知症や糖尿病や足腰が不自由になり亡くなっていくのを目の当たりにして、医者に行くから病気になると思う、と言います。

この女性の暮らし方、健康法は、理に適っています。身の回りのことは自分です。毎日コップ 1 杯の牛乳を飲み、野菜をたっぷり、肉や魚も食べる。適度な運動をする。自己主張する。睡眠剤に頼らないで十分に寝る。そして、周りの人と話をする、などなど。1 例では EBM とはいえないかもしれませんが、今号の医師国家試験問題 (130 頁、138 頁) の 83 歳女性はまさしく、不要薬剤で不健康を招いている典型例と言えるでしょう。薬剤をすべて止めると健康になるに違いありません。

薬剤使用量を英国並みにすると、薬剤費 12 ~ 13 兆円のうちの約半分、つまり 6 兆円余りの無駄遣いが減り、薬剤価格を英国並みにするとさらに 3 兆円を節約できます。そして、不要な薬剤を使わないようにすると、薬剤費は一層節約できます。浮いた費用を若い世代のために回すと、一挙両得以上の効果があり、ずっと豊かな暮らしができるのではないのでしょうか。真剣に考えてみませんか？