

羽生結弦を信じて

平昌で決意/結婚願望/生涯現役/捧げた家族への引退の真実 **独占秘話**

衝撃 ワクチンを打った人は **コロナ** にも **ほかの病気** にも罹りやすかった

特別定価 **450円** 8月4日号

宝くじ7億円は陽気なCMS人衆で狙え



20才からのファーストステップ なまむ男子 **道枝駿佑**

小室圭合格より眞子のアメリカ生まれの赤ちゃん



三浦春馬さん 三回忌の納骨に参った700日
桜田淳子はいま...統一教会の広告塔芸能人の明暗

断薬の名医が明かす
私はこうして薬をやめさせた

降圧剤 糖尿病薬 鎮痛剤
便秘薬 抗うつ薬

あなたなら何を伝えますかあの妻たちがしたためた夫へ用辞

雅子悼まれて切望 安倍国葬 急転 内幕

最新保存版 やってはいけない!
薬×サプリメント 薬×食べ物 薬×薬
最悪死を招くのみ合わせ 全NGリスト

住まいと荷物の整理が第二の人生の始まり **私たちが家を小さくした理由**

今日からできる **フリマアプリ**
ふくらはぎやせ **売り上手なコツとツボ**



KinKi Kids LOVEな時間

新時代の銃を手作りできる国にしたのは誰か

大波でなく、ほどよく人生を潤してくれる。ざざ波がイイ!



オバ記者
エッセイ

いつも心に
ざざ波を!

今回のテーマ
安倍元首相銃撃事件の映像で
何度も想起してしまうこと

安倍晋三元首相(享年67)が凶弾に倒れたあの日の昼から、のべつ流された最後の姿と銃声。「看護師さんいますか、お医者さん、いたら助けてください!!」という絶叫が、いまも怖くてたまらない。あの映像を見ると、私は30年以上前の出来事を思い出す。24才で結婚して28才で離婚。離婚後すぐに同棲した男に借金を負わされて、どうにも生活が立ち行かなくなっただけなら、世はパル期。私のようなフリーライターにも、こなしきれないほどの仕事を押してきて、借金はあつたという間に返済。勢いに乗った私は仲間のライターと新宿・歌舞伎町に事務所を開いた。なぜ、歌舞伎町か。編集プ

気の置けない近所同士の声をかけをしていた。そんなコミュニケーションに慣れていない彼らは「おつ、おつ。よく、降り、ます、ね」ときこえない言葉を返してくれただけで、いかつい外見に反してとてもデリケートな人たちに見えた。ま、それ以上、互いに干渉し合うこともないし、歌舞伎町の仕事場はどこか想像以上に居心地がよかったの。繁華街の昼はやけに静かで仕事に集中できたし、夜になつたらなつたで、窓越しに聞こえてくる盛り場のざわめきが徹夜仕事の追い風になる。仕事に飽きて窓に近づけば、下の暗い路地で「だから金払えって言うてんだよ」と嘆む女と、「金、金ってそれしか言えねえのかよ」と言い返す男の切羽詰まったやり取りが聞こえたりしてね。パールの華やかさの裏側で、狭い部屋にいながらに目撃できている。それが面白くてたまらなかつた。だから、歌舞伎町が怖いと思つたことは一度もなかつた。あの事件に遭遇するまでは――

堂弁当を食べていた。この時間帯の飲食店は有象無象。グランドキャバレーのホステスさんとお客の2人連れ、もつと怪しいカップル、コワモテの業界人、サラリーマンやOL……要はなんでもあり。弁当を食べ終えた私は、コーヒードでも頼もうとメニューをのぞきまわるとした。と、首を伸ばしたその4、5分先で「パンッ」と「パンッ」の中間の大きな乾いた音が、反射的にそちらを見ると、男の人が悠然と立ち上がり、出口に向かかって歩き出した。と同時に大きな荷袋のようなものが床に落ちて、ドサッ!という鈍く重い音。テーブルが派手な音を立ててひっくり返ると、つられたように隣のテーブルにいた女が目を刺して喚び出した。「たしかに気が立った声で「撃つ」と、あの男は言つたけど、それといま起きたこととピンと合わないのよ! もう出してよ!! いきなり撃つんだもの。ちよつと、出してよ!!」

並んだ。友人も顔を引きつらせて、店の外に出て行つた。私が「怖い」と思つたのは、店からいったん出て、撃たれた人をガラス越しに見たときだ。聞いたことがない銃声には怖がりようがなかつたけれど、胸にほつかりと赤黒い穴を空けた中年男性はビクリとも動かない。その姿はどう見ても生きていない人ではない。顔は見えなかつたけれど、指先には真新しい鮮血が垂れ落ちていたのを覚えている。一瞬で人は死ぬんだと初めて実感した。そして急に足元がおぼつかなくなつて、慌てて事務所へ逃げ帰つた。翌日の新聞に「暴力団員同士の金銭トラブルが原因」と出ていたけど、撃つた人も撃たれた人も、私を知るコワモテの人の服装でなく、下町の居酒屋で目にする安っぽいシャツを着ていたのがさげすましかった。殺人者がそれらしい顔をしていないなら、何に警戒したらいいのか……

「オバ記者」こと野原広子。1957年、茨城県生まれ。空中ブランコ、富士登山など、体験取材を得意とする。

最新保存版

断薬の名医が明かす 私はこうして 薬をやめさせました

降圧剤 糖尿病薬 鎮痛剤 便秘薬 抗うつ薬

「5割以上の服用で副作用の可能性が上昇」「薬の効きすぎはふらつきや転倒、認知症リスクを上げる」ほか、本誌は繰り返し薬をのみすぎることを警告をお伝えしてきた。こうして記事に集まったのは「実際にどうしたら減らせるのか知りたい」という声だった。患者と向き合い、日々減薬に取り組み医師たちに徹底取材。

処方された薬をのみ切れな
い「薬のみ残り」が大きな
問題になっている。
厚生労働省の調査によれば、

えていることがわかった。医薬品にも莫大な医療費が支出されており、国家財政の圧迫にもつながる社会問題だ。その一方で、75才以上の患者の4分の1が、7種類以上もの薬を処方されている。浮かび上がってくるのは、薬をやめたいのにやめられない。という現実だ。くろしちあき脳神経外科クリニック院長の工藤千秋さんが指摘する。「本来ならば、薬を



写真上から反時計回りに工藤さん、江部さん、横口さん、坂東さん、松生さん

総力特集 コロナの時代に私たちは 薬とどう向き合うべきか

やめたいのに、減らしたいのに、
そんなあなたに送る誌上セカンドオピニオン



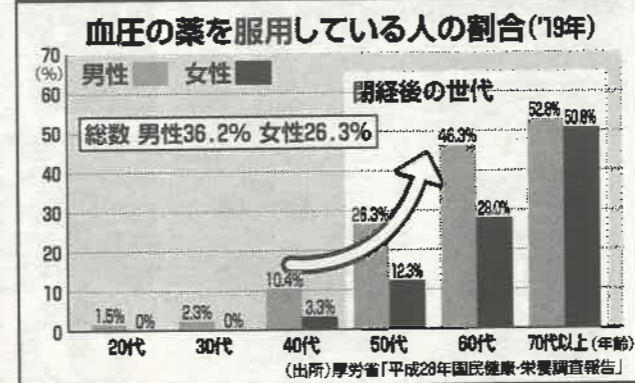
増やすのではなく、減らすのが治療です。きちんとした方法で医師と患者が互いに正しく努力すれば、必ず減薬は実現できます。にもかかわらず、多忙を理由に患者と向き合わず、診療のたびに薬の種類を増やす医師は少なくありません」

では、どんな病院にかかり、どう努力をすれば薬を減らすことが可能なのか。それぞれの診療科の「断薬の名医」による誌上セカンドオピニオンに耳を傾けてみよう。

「正しく血圧を測る」は意外に難しい

患者の性別や年齢は、薬を

70代以上の女性の過半数が血圧の薬をのんでいる



このことを理解した患者さんは、生活を変えるべく努力して、減薬を実現しています」(坂東さん・以下同)

坂東さんの病院には、管理栄養士や、運動療法指導士の資格を持つ看護師が常駐している。医師の診察とは別に、専門家が徹底的に食事や運動などの生活指導を行うことで、患者個人では難しい日常生活の改善が望めるのだ。

「塩分を控えめにしてください」と言われても、ほとんどの患者さんは具体的な

減らせるかどうかは一切関係がありません」

そう断言するのは、できるだけ薬を使わない高血圧治療を実践する坂東ハートクリニック院長の坂東正章さんだ。坂東さんのもとには全国から、降圧剤を減らしてほしいと多くの患者が集まる。

「高血圧の治療の要は、生活の改善と運動療法です。生活習慣が改善されて血圧のコントロールがうまくいけば、減薬や薬の中止は充分可能です」

計測する機械は上腕式家庭血圧計がベストです。また、右腕で測ると高く表示されるため左腕で測定します。測定する部屋の温度は暑すぎず寒すぎず、適温の環境にする必要があります。

計測する機械は上腕式家庭血圧計がベストです。また、右腕で測ると高く表示されるため左腕で測定します。測定する部屋の温度は暑すぎず寒すぎず、適温の環境にするこ

的に何をすればいいかわかりません。塩分が少ない食事をしているつもりでも、実際に管理栄養士が話を聞くと、調味料などで塩分量が増えていることは少なくないのです」

生活習慣の改善と並行して取り組みたいのが、家庭血圧を正しく測ることだ。

「家庭血圧の測り方を患者に伝えない医師も多く、高血圧患者の多くが家庭血圧を正しく測れていません。誤った測り方をすると数値は上昇しますし、病院で測る血圧は血圧計の機種や緊張などから一般的に家庭よりも高い数値が出やすい。そうした、不正確な数値をもとに処方すれば、 unnecessary まで増えます」

クリニックでの治療は、正しい血圧の測り方を指導するところから始まる。

「朝は起床して排便後すぐに背もたれのある椅子に座って1～2分安静にした後に測ってください。軽作業や会話などで血圧は高くなります。夜の計測は入浴や食事、飲酒の影響を受けるため、主治医と相談して計測時間を決めてください」

正しい家庭血圧の測り方



とも大切です」

最近でも、血圧を正しく測り、生活習慣を改善したことでも、薬が4剤から1剤に減った女性患者がいたという。

「40年近く高血圧の治療を受けてきた70代の患者でした。家庭血圧を右腕で測っており、高い数値が出ていたのですが、左腕で測ったら実際の血圧はもっと低いことがわかりました。生活習慣の調整も行ったところ、半年ほど薬を4分の1の量まで減らすことができました」

坂東さんは、降圧剤の減薬を希望するならば、まずは家庭で正しく血圧を測り、その結果を、本人または家族がしっかりと医師に伝えることが肝要だと話す。

「家庭血圧を正しく測って低い数値が出たら、医師に結果を見せて『このままの薬で大丈夫でしょうか』と相談して

「1日1錠」で糖尿病薬はいらなくなる

糖尿病の治療では日常的に内服薬やインスリン注射を使用することが多いが、高雄病院理事長で内科医の江部康二さんは薬の弊害を指摘する。

「糖尿病治療に使われるのは主に内服薬9種類とインスリンなどの注射薬2種類。内服薬は大きく分けて、インスリンの働きをよくする薬、インスリンの分泌を促す薬、糖の吸収や排出を調節する薬の3種類あり、病状によって複数

治療で用いられる主な糖尿病の薬

薬名	効能
ビッグアナイド薬	肝臓内で糖の生成を抑制して血糖値を下げる。古くから使われており、2型糖尿病の場合、最初に投薬されることが多い。吐き気や脱水などの副作用の可能性があり、75才以上の患者が新たにのみ始めることは推奨されていない。
チアソリジン薬	インスリンの働きを活性化させ、血糖値を下げる。服用によって体重が増えやすいため、食事療法も並行して力を入れることが求められる。
スルホニル尿素薬	通称「SU薬」と呼ばれ、多くの糖尿病患者が処方されている。インスリンの分泌を促進し、血糖値を下げる。血糖値が大幅に下がる一方で、それゆえ低血糖を起こしやすいというデメリットも。
速効型インスリン分泌促進薬	いわゆる「グリニド系」と呼ばれ、すい臓から作られるインスリン分泌を促進する薬。食直前の服用が原則とされ、糖尿病の中でも特に食後に血糖値が大きく上がる「食後高血糖」を改善する働きがある。
DPP-4阻害薬	小腸から分泌され、インスリンを活性化させる酵素「インクレチン」を分解する酵素「DPP-4」の働きを抑制して血糖値を下げる。SU薬と併用することで低血糖を起こす恐れがあり、注意が必要。
α-グルコシターゼ阻害薬	炭水化物の吸収を遅らせることで血糖値を下げる。高齢者や消化管の手術をした患者に処方した場合、腸閉塞の副作用が出る恐れがある。
SGLT2阻害薬	日本では14年から使われるようになった比較的新しい薬。ブドウ糖と尿を排出させることで血糖値を下げる。
GLP-1受容体作動薬	これまでは注射剤のみだったが20年から内服薬が登場。血糖値の低下に加え体重の減少や脂肪肝の改善効果も期待できる。



高雄病院で供される糖質制限食の一例。メニューは蒸し豆腐のあんかけや大根の煮物、さわらの照り焼きなど。

を徐々に障害していく可能性が指摘されているため、特に使用を避けたい。うちの病院ではほぼ処方していません」(江部さん・以下同)

江部さんの病院では、そうした薬を極力使わずに治療するために、徹底した糖質制限を実施している。

「私自身も52才のとき、メタボとともに糖尿病と高血圧が発覚しました。そこで、当院が当時取り入れ始めていた糖質制限食を試してみることができました。すると1か月で血糖値やHbA1cは正常化し、半年で10kg体重が落ち、血圧も正常化しました。内臓脂肪もみるみる減って、薬なしで糖尿病が改善したのです」

江部さんによれば、糖質を控えることで血糖値が安定し、薬がいらなくなるのだという。「糖質を控えるには、ご飯や

併せて取り組むべきは「1日2食生活」だ。江部さんは毎日、約17時間の「プチ断食」を行っている。

「朝はコーヒーに生クリームを入れて飲むだけで、何も食べません。食べるのは昼食と夕食のみ。前日の夕食から当日の昼食まで約17時間の断食になります。この間ずっと血糖値の乱高下が起きないうえ、内臓脂肪が燃焼しつづける。血糖値を下げ、糖尿病を治すための近道です」

多くの糖尿病患者と向き合ってきた江部さんは、減薬で生きる人の特徴をこう話す。

「薬を減らせるのは、医者任せにしない人。最近ではネットでも糖質制限に関する情報が手に入るし、血糖値を自己判定できる機械も販売されています。医師に相談すること

頭痛を招く薬のみすぎ

慢性的な頭痛に悩む女性は多いが、その原因は、薬の過剰使用による可能性がある。頭痛を誘発する薬は、はしぐち脳神経クリニック院長で脳神経外科医の橋口公章さんだ。

「片頭痛を訴える人に多いのは、鎮痛剤のみすぎて、その副作用として痛みが出てくるパターンです。特にロキソプロフェンやアスピリンなど「NSAIDs系」に分類される非ステロイド性抗炎症薬は、薬物乱用頭痛を引き起こす危険性があります」(橋

の系統の薬を組み合わせるのが主流です。ただ、いずれも副作用があります」

特に強い副作用を持つのがインスリンの分泌を促すスルホニル尿素薬(SU薬)や速効型インスリン分泌促進薬(グリニド系)の薬剤だ。「SU薬とグリニド系の薬剤

は、すい臓のβ細胞に直接作用してインスリンの分泌を促します。血糖値を半ば強制的に下げるので低血糖に陥るリスクが高い。低血糖を繰り返すと転倒して骨折することもあり、認知症のリスクも高くなります。さらにSU薬は、インスリンを分泌するβ細胞

「糖質を控えるには、ご飯や



頭痛が起きた日時や状況、痛みの特徴などを日記に書くことで起こりやすい状況が把握できる。

赤ワイン、チョコレート、チーズといった「チラミン」を含有している食品が頭痛の原因となっている可能性も。

減薬は医師と患者、
双方のコミュニケーションが重要になる。

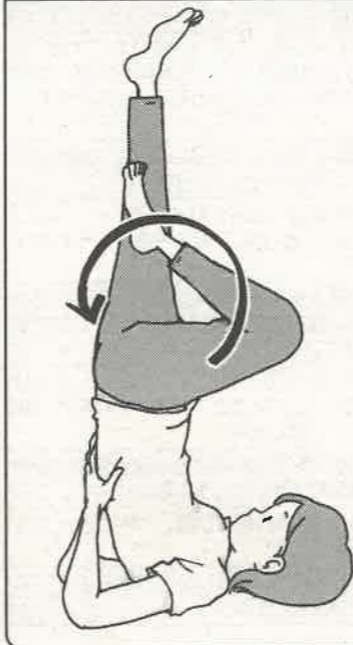


口さん・以下同)
頭痛を訴えて橋口さんの病
院を訪れる患者のなかには、
頭痛薬を毎日手放せない人
用薬以上をのんでしまう人も
いるという。乱用してしまう
原因の多くは、痛みへの恐怖
だ。

「痛みが出る前に不安だから
とのむ人が多いですが、これ
はたばこやお酒の依存症と同
じ状態です。一般的に、3か
月以上のみつづけると、依存
状態に陥りやすくなるとされ
ています。また元来、脳には
痛みを抑制する働きがありま
すが、痛み止めを頼り続ける
ことで反応が鈍くなり、抑制
できなくなってしまう。その
結果、より強く痛みを感じる
ようになります」

原因が薬物性かどうかの判
断は難しく、脳卒中や脳腫瘍
など生命の危険にかかわる病
気の兆候の可能性もあるため、

布団の上でできる! 便秘解消の自転車こぎ



腰に両手を当てて支えながら足を上に持ち上げ、自転車のペダルを
こぐように左右の足を回転させる。10〜20回を目安に行う。

10倍以上の下剤をほぼ毎日、
1年以上服用しているか、常
用量の数の下剤を2種類以
上、毎日服用している人が分
類される。

「まずはどのくらいの量を服
用しているかを書き出してみ
ることから始めてください。
中等症以上の人は、病院で治
療を受けることを推奨します。
治療には半年〜2年ほどかか
ることもあり、腸の状態を改
善できれば、自分の力で
排便できるようにします」

軽度であれば、セルフケア
を試してみよう。

「1週間の食事を振り返って、
どんな食材をどのくらい食べ
たかを書き出してください。
便秘と最も関係が深いのは、

これまで経験のない新たな
頭痛が突然生じた場合や、痛
みがつづく場合は一度病院で
検査を受けた方がいい。

「脳のMRIやCT検査をし
て異常がなければ、薬のみ
すぎで痛みが出ている可能性
が高い。薬物乱用頭痛から脱
するために、頭痛を起し
にくくする「予防薬」を3か
月ほど処方して痛み止めの服
用量を減らし、治療します。
生活習慣が頭痛の原因となっ
ていることも多いため、併せ
て指導を行います」

生活習慣を改善するために
有用なのが「頭痛ダイアリ
ー」をつけること。

「頭痛の頻度や症状、痛み止
めをいつどのくらい使用した
かなどを記録する日誌です。
書くことで、薬のみすぎの
把握はもちろん、自分がどう
いうときに薬をのんでいるか
どのようなタイミングで頭痛
が起きるのかを客観視でき、
原因も推測できます。

トリガーとしていちばん多
いものは低気圧で、その次が
月経前や月経中などホルモン
バランスの変化です。その他
人混みや炎天下で頭痛が起こ
りやすい人もいます。チョコ
レートやチーズに含まれるチ
ラミンという物質が原因にな
ることがあります。成人の罹
患者が最も多い「緊張型頭
痛」には、肩や首のコリやス
トレスが影響していることも
あるので、ストレッチや運動
なども指導しています」

「1日80錠」 便秘薬依存の恐怖

便秘外来を開設する松生ク
リニック院長の松生恒夫さん
のもとには、便秘薬を手放せ
なくなった患者が訪れる。

「1日に80錠のんでいる人は
ざらにいて、1回に150錠
服用していたケースもありま
す」(松生さん・以下同)

特に注意すべきは、生薬の
大黄やセンナなどの成分が腸
を刺激し、便通を促すタイプ
の下剤だ。

「市販薬に多い、いわゆる
刺激性の下剤は、常飲す
ることで腸が刺激に慣れてく
るため、次第に効き目が薄く
なり、自然と服用量が増えて
いきます。自力で便を出そう

としなければ、腸や肛門括約
筋も低下して、ますます便秘
を悪化させるという悪循環に
陥る。

また、便秘がつづけば便が
たまって腸内環境は悪化しま
す。大腸にたまるガスが胃を
圧迫して、胃や食道の働きも
悪くなる。消化機能の低下に
もつながります」

さらに恐ろしいのは、便秘
薬の長期服用により、大腸そ
のものに異常が起きることだ。
「大黄やセンナなどの下剤を
使いすぎると、大腸の粘膜に
シミのようなものができ、機
能が低下する『大腸メラノー
シス』という症状が出ること
があります。

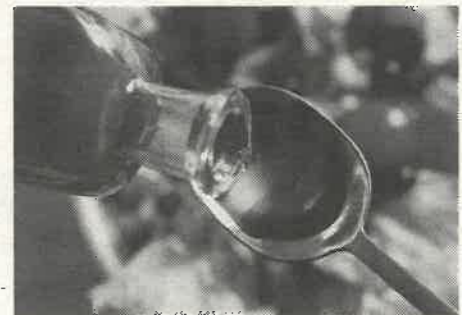
以前勤務していた病院では、
慢性便秘で大腸内視鏡検査を
受けた人のうち、3・5%の
腸がシミで黒ずんでいました。
腸壁が変質した結果、大腸を
動かす神経が集まっている部
分を障害するので、大腸の働
きがさらに悪くなります」

便秘そのものが引き起こす
リスクも忘れてはならない。
「大腸がんはS状結腸や直腸
に多くみられますが、これら
は便がたまりやすい場所でも
あり、長期間便秘がたまって
いれば環境も悪くなる。つま
り、便秘になっている期間が長
いほど、大腸がんのリスクが高
くなるということです。

また、毎日のように下剤を

「軽度」は、常用量以内の下
剤をほぼ毎日1年以上服用し
ているか、1回あたりの服用
量が常用量より多い人だ。
「中等症」は、常用量の2〜
3倍の下剤を、毎日1年以上
服用しているか、常用量以内
の下剤を数種類、ほぼ毎日服
用している人を指す。

「重度」には、常用量の5〜



オリーブオイルは便秘の「万能薬」。

「患者の意志次第」 向精神薬の減薬は

「自転車こぎ運動」であれば
布団の中でも手軽に取り入れ
られます。朝起きたときや、
就寝前に行うとつづけてやす
くなります」

薬の中でも特に「減薬しづ
らい」といわれるのが向精神
薬だ。工藤さんは薬を減らせ
るかどうかは患者の意識にか
かっていると話す。

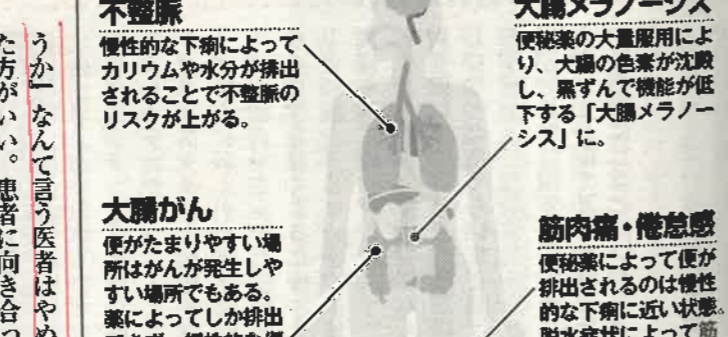
「スムーズに向精神薬を減ら
せる患者の特徴は、医師とコ
ミュニケーションをとって信
頼関係を築こうとする人。精
神系の薬を服用している患者
は、薬をやめるのが怖い」と
思い込んでいることが多い。

話し合ってから減らしていきます
が、「減らすのが怖くて、毎
日のんでしまいました」とい
う人は、いつまでたっても減
らせない。

そのうち、ドクターショッ
ピングが始まって、別の医
療機関に行ってしまう。

インターネットで知識をつ
けすぎて、自分が、インター
ネットドクターになってい
る人も減薬は難しい。医師が
何を話しても、ネットで調べ
たことが正しいと思ってしまう
「うからです」(工藤さん・以
下同)

「いい医師は薬を減らす」を



「いい医師は薬を減らす」を
モットーに治療に取り
組んできた工藤さんの
減薬法は、だまし、だ
まし、だ。

「精神系の薬は特に、
急に断薬すると、いま
まで体に入っていた薬
がなくなるので、症状
のリバウンドが起きて
しまう。体に察知され
ないように、少しずつ、
1種類ずつ減らしてい
くのがコツです。例え
ば1週目は、ある薬を
1日おきにのむように
する。それで問題がな
ければ、次の週は2日
おきに、その次の週は
3日おきに。する
と1か月で1種類の薬をやめ
ることができ、時には、
1錠の薬を半分に割ってのん
でもらうこともある」

工藤さんのような減薬に積
極的な医師は、どうやって探
せばいいのか。

「のんでいる薬を減らしたい
のなら、当たって砕けろ、
です。いい意味で、手当たり
次第に医師に相談するしかあ
りません。減薬の希望を伝え
ても、軽く流されることが多
いと思います。その場合、次
に受診したときが勝負の分か
れ目。減薬の話が出ないだけ
でなく、前回伝えたことを忘
れられて「よくなっていない
から、別の薬も追加しましよ

「いい医師は薬を減らす」を
モットーに治療に取り
組んできた工藤さんの
減薬法は、だまし、だ
まし、だ。

「精神系の薬は特に、
急に断薬すると、いま
まで体に入っていた薬
がなくなるので、症状
のリバウンドが起きて
しまう。体に察知され
ないように、少しずつ、
1種類ずつ減らしてい
くのがコツです。例え
ば1週目は、ある薬を
1日おきにのむように
する。それで問題がな
ければ、次の週は2日
おきに、その次の週は
3日おきに。する
と1か月で1種類の薬をやめ
ることができ、時には、
1錠の薬を半分に割ってのん
でもらうこともある」

腸の蠕動運動
を促し、いきむ
ためには腹筋運
動も有効だ。

「いきむために
大事なのは、お
腹の中央にある
腹直筋。女性は
男性に比べて筋
肉が少ないので
腹筋を鍛えてお
くことが便秘改
善につながりま
す。腹筋は継続
することが難し
いという人が多
いのですが、

「いい医師は薬を減らす」を
モットーに治療に取り
組んできた工藤さんの
減薬法は、だまし、だ
まし、だ。

「精神系の薬は特に、
急に断薬すると、いま
まで体に入っていた薬
がなくなるので、症状
のリバウンドが起きて
しまう。体に察知され
ないように、少しずつ、
1種類ずつ減らしてい
くのがコツです。例え
ば1週目は、ある薬を
1日おきにのむように
する。それで問題がな
ければ、次の週は2日
おきに、その次の週は
3日おきに。する
と1か月で1種類の薬をやめ
ることができ、時には、
1錠の薬を半分に割ってのん
でもらうこともある」

「いい医師は薬を減らす」を
モットーに治療に取り
組んできた工藤さんの
減薬法は、だまし、だ
まし、だ。

「精神系の薬は特に、
急に断薬すると、いま
まで体に入っていた薬
がなくなるので、症状
のリバウンドが起きて
しまう。体に察知され
ないように、少しずつ、
1種類ずつ減らしてい
くのがコツです。例え
ば1週目は、ある薬を
1日おきにのむように
する。それで問題がな
ければ、次の週は2日
おきに、その次の週は
3日おきに。する
と1か月で1種類の薬をやめ
ることができ、時には、
1錠の薬を半分に割ってのん
でもらうこともある」

「いい医師は薬を減らす」を
モットーに治療に取り
組んできた工藤さんの
減薬法は、だまし、だ
まし、だ。

「精神系の薬は特に、
急に断薬すると、いま
まで体に入っていた薬
がなくなるので、症状
のリバウンドが起きて
しまう。体に察知され
ないように、少しずつ、
1種類ずつ減らしてい
くのがコツです。例え
ば1週目は、ある薬を
1日おきにのむように
する。それで問題がな
ければ、次の週は2日
おきに、その次の週は
3日おきに。する
と1か月で1種類の薬をやめ
ることができ、時には、
1錠の薬を半分に割ってのん
でもらうこともある」

「いい医師は薬を減らす」を
モットーに治療に取り
組んできた工藤さんの
減薬法は、だまし、だ
まし、だ。

「精神系の薬は特に、
急に断薬すると、いま
まで体に入っていた薬
がなくなるので、症状
のリバウンドが起きて
しまう。体に察知され
ないように、少しずつ、
1種類ずつ減らしてい
くのがコツです。例え
ば1週目は、ある薬を
1日おきにのむように
する。それで問題がな
ければ、次の週は2日
おきに、その次の週は
3日おきに。する
と1か月で1種類の薬をやめ
ることができ、時には、
1錠の薬を半分に割ってのん
でもらうこともある」

「いい医師は薬を減らす」を
モットーに治療に取り
組んできた工藤さんの
減薬法は、だまし、だ
まし、だ。

「精神系の薬は特に、
急に断薬すると、いま
まで体に入っていた薬
がなくなるので、症状
のリバウンドが起きて
しまう。体に察知され
ないように、少しずつ、
1種類ずつ減らしてい
くのがコツです。例え
ば1週目は、ある薬を
1日おきにのむように
する。それで問題がな
ければ、次の週は2日
おきに、その次の週は
3日おきに。する
と1か月で1種類の薬をやめ
ることができ、時には、
1錠の薬を半分に割ってのん
でもらうこともある」