

発行日：2016年11月1日

発行責任者：医療法人社団憩樹会 則武内科クリニック 院長 則武 昌之
〒300-1207 茨城県牛久市ひたち野東5-3-2 池田ビル1F TEL: 029-871-7878

私の履歴 39

医療不信を煽る週刊誌情報に惑わされないで!

週刊現代2016年6月11日号に「医者に出されても飲み続けてはいけない薬」という記事が掲載され、その後も連続して医療批判を意図した記事が特集されました。その影響で最近では多くの患者さんから「先生、 Crestol は飲み続けていて良いのでしょうか?」と診察時に聞かれる様になりました。多くの患者さんはその週刊誌の広告をみて心配していました。その記事に Crestol は「筋肉痛や筋肉障害を起こすので飲み続けてはいけません」と書いてあります。たしかに Crestol などのスタチン系のコレステロールを下げる効果のある薬には筋肉に関する副作用が出ることもあり、そのことは添付文書にも記載されています。しかしその副作用が他の内服治療薬と比べ問題になるほど高くは決してありません。副作用を強調するだけで、安全に使用できている多くの患者さんを不安に怯えさせる必要があるのでしょうか?スタチンによる横紋筋融解症の発生率は0.1%未満でほとんどが投薬して3か月以内に起こります。投与後数か月は異常な筋肉痛や理由のない脱力感などがあれば注意が必要ですが、採血でチェックすればほとんどの場合で横紋筋融解症は未然に防ぐことが可能と考えられています。

今回の記事の一番の問題点は、薬のリスクの面しか伝えていないということです。どんな薬にも多かれ少なかれ副作用はありますが、医師はそれらに注意しながら治療効果を期待し薬を処方します。スタチンの場合その効果は圧倒的です。心筋梗塞抑制などに

対する効果は糖尿病患者さんにおいては特に顕著とされており、アメリカ糖尿病学会はすべての糖尿病患者さんにスタチン投与を推奨しています。(HbA1cを1%下げても10年間継続した場合に心筋梗塞が15~20%抑制できますが、スタチンを投与すると10年間で平均40%の心筋梗塞の発症を減少させるといわれています) 実は私も父が心筋梗塞だったことと自分のLDLコレステロールが高めことから Crestol を服用しています。

週刊現代の記事を読んで医師との相談なしに服薬治療を中断してしまうことにより健康被害が生じる可能性があり、医療に対する不安をむやみに助長する記事について私は憤りを禁じえません。しかし、今回の記事がこれだけ反響があるということは私を含め多くの医療者から副作用などについての説明がまだ十分になされていないため問題が提起されているとも考えました。また、この記事の中で患者さん自身が自らの処方を確認し、信頼できる医師と相談した上で、処方を見直すように呼びかけている点はそのとおりだと思います。薬は医師と患者さんが協力し合ってこそ奏功します。医者まかせにせず一緒に健康を守りましょう。

(次号に続く)



information

体温の話 (その1)

糖尿病療養指導士 家内 幸子

自分の平熱をご存じでしょうか?日本人の体温(平熱)は平均36.9℃とされています。1日のうちの体温変化はほぼ1℃以内に収まるのが普通です。

人の体温はなぜ約37℃に保たれているのでしょうか?その理由ははっきりとは分かっていませんが、理由を推測することはできます。

「代謝がいいから、太りにくい」とか「年をとると代謝が悪くなる」などと言いますが代謝というのは、体内で起きているあらゆる化学反応のことです。

たとえば息を吸って吐き出す呼吸、食べた物を消化して栄養として吸収すること、心臓や手足を動かすエネルギーを作ること、体温を一定に保つために熱を作ること、古くなった細胞を新しく作り変えることなど、体の中で緻密で精密にまた膨大に行われるこうした化学反応のすべてを代謝といいます。

代謝は体温が高い方が活発になりますが、細胞の温度が42℃を超えるとかえって体内の酵素障害が起こるので、これを超えるあまり高い温度は好ましくありません。つまり最適な体温は、できるだけ高いほうがいいのですが、一方では生命がおびやかされる42℃のレベルからは十分に離れていることが求められます。約37℃という体温は少々の発熱では42℃には届かずに、低すぎない至適な温度といえるのです。次回(その2)は低めの体温の話の予定です。



体温の正しい計り方

- 計る前はワキの下の汗は拭き取りましょう。
- 飲食や入浴や運動の後は体温が上がりやすくなりますので避けましょう。
- 体温計はワキのくぼみの中央に斜め下から体温計の先端をあて体軸に対して30度位になるよう調節し、ワキをしっかり閉じます。
- 電子音が出るまで待ちます。



休診のお知らせ

11月~1月の診療予定です。宜しく御了承ください。

11月 November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月 December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月 January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				