その常識、間違っている!?

薬のやめ方のホントのはなし

監修 團 茂樹先生

宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をモットーとする。著書に『糖尿病は炭水化物コントロールでよくなる』（合同フォレスト）など。

取材協力：ティーベック株式会社

年齢を重ねるにつれて、日常的に飲む薬の数は増える傾向に。薬を減らしたいと思っても、「そもそも服用をやめてよいのか」「いつ、どのようにやめるべきか」といった判断をするのは難しいものです。そこで、総合内科専門医の團茂樹先生に、薬をやめる時のポイントをうかがいます。

薬のやめ方にまつわる疑問

✕ 降圧剤はずっと飲み続けなければならない？

血圧は季節によって上下するため、医師との相談のもと、安定している時期は降圧剤の服用をやめるケースもあります。ただし、服用をしていない時期こそ、自宅で定期的に血圧を測ってチェックすることが大切。起床後2時間以内と、就寝前に計測するのがおすすめです。

△ 漢方薬は効果が発揮されるまで時間がかかる？

漢方薬には速効性のあるものもあれば、効果が見られるまでに時間がかかるものもあります。2～4週間ほど服用を続けても症状が改善されない場合は、医師に相談の上、処方内容を変えてもらいましょう。

△ 薬は規定の量を飲んでいれば問題ない？

規定量を守ることが原則となるものの、高齢者の場合は要注意。腎機能の低下で、若者と同量の薬を飲むと副作用につながる可能性があるためです。病院で処方された薬の場合、医師はその点も踏まえて服用期間を決めますが、市販薬の場合、パッケージに記載されている「大人」の規定量は高齢者にとって多いかもしれません。

服用の目的は明確に。医師との積極的な対話が重要

まず、薬の処方を受ける際は、服用の目的・期間などについて、医師から明確に説明してもらいましょう。飲んでいる薬が効かない時や、服用をやめたいと思った時も、まずは医師に相談し、不明点も遠慮なく質問を。患者と医師が互いに納得した上で服用の継続・中断を決めることが大切です。患者自身が薬をやめたいと思っても、症状や薬の種類によっては服用を続けたほうがよいこともあるため、自己判断での中断は禁物。たとえば、コレステロール値を抑える薬や尿酸値を抑える薬などは一般的に、服用を中止するともとの状態に戻ってしまいます。抗生剤のように、飲み切らなければ症状が完治しないものもあります。なお、市販薬は気軽に購入できるものの、できれば病院で医師の診察を受け、そもそも薬が必要かどうかということから判断してもらうと安心です。

薬の服用をやめた時は、服用していた時期に比べて体にどのような変化があったか、きちんと把握しましょう。もしも再び体調が崩れたら病院をたずね、医師と話し合いながらもともと飲んでいた薬の服用を再開したり、新たな治療方針に切り替えたりといった対処をおこないます。幅広い意見を聞きたい場合は、別の病院でセカンドオピニオンを求めるのも一つの方法です。

薬のやめ方の基礎知識

薬を飲みはじめるにあたって

- 病院で薬を処方してもらう場合も、市販薬を購入する場合も、薬を飲む目的を自身で理解してから服用をはじめましょう。
- 市販薬は気軽に購入してしまいがち。なおかつ服用期間が設定されていないため、やめ時が難しいものです。できれば病院に行き、適切かつ適量の薬を処方してもらうのがおすすめ。

服用の継続に迷いが生まれたら…

「薬を飲み続けていても体調がよくならない」「ずっと服用していた薬を一度やめてみたい」など、薬の継続について不安があれば、まずは医師に相談しましょう。規定期間中に突然中断すると逆効果になる薬もあれば、長期的に飲む必要のある薬もあり、その判断は困難です。いずれにしても自己決定はやめましょう。

中断の前に要チェック！

服用の中断がなかなか難しいもの

例❶ 胃潰瘍の治療薬
通常、胃潰瘍の治療では、8週間ほどかけて薬を飲み切ることで完治させます。そのため、胃潰瘍の薬は、規定期間を守ることが重要です。

例❷ 抗生剤
抗生剤を処方されたら、症状がよくなったとしても服用をやめず、処方されただけの量を飲み切りましょう。自覚症状がなくても、体内にはまだ菌が残っていることがあるからです。

例❸ コレステロール値を抑える薬
高コレステロールの場合、生活習慣の見直しだけではなかなか改善しないため、長期的に薬で調整するのが一般的です。

長期の服用なら要チェック！

服用の中断を比較的検討しやすいもの

例❶ 降圧剤
血圧は変動しやすいものであるからこそ、血圧が高い時期だけ薬を服用することもできます。臨機応変に対応できるようになるためには、薬をやめている時こそ、血圧を毎日計測し、数値の変化を知ることが大切です。

例❷ 便秘薬
ドラッグストアでも気軽に手に入る便秘薬。便秘体質の場合、薬を定期的に飲んでお通じをよくすることは大切です。ただし、患者自身が「薬に頼り続けるのはやめたい」などと自覚する場合は、少しずつ服用頻度を下げてみるのも一つの方法です。たとえば、便秘薬を毎日飲んでいる場合は、2日に1度の頻度にして様子見を。

これからも薬と上手に付き合うために

日々の体調チェックは、薬と賢く付き合うための第一歩。薬を飲んでいる時と、そうでない時とで体調にどのような変化があるのかを理解し、薬が自分に必要かどうかを考える判断材料の一つとして役立てましょう。