

医療法人社団 慶実会  
グレースデンタルメディカルクリニック小田原分院  
神奈川県小田原市栄町2丁目8-39魚がしビル2階

医師 清水昭男



### 医者嫌い、薬嫌い、その薬もない

医者は嫌いだと言う人は多い。理由は様々だろう。

「医者は偉そうにして何もしてくれない」「病気だとわかるのが怖い」「お金がない」「時間がない」等々。

一方で薬嫌いな人も多い。これも理由は様々。

「ネットに副作用があると書いてあった、副作用が怖い」「サプリで何とかしたい」「自然に治る方法でやりたい」「漢方薬なら安全だから漢方薬にしたい」

私はネット上の情報は全くと言っていいほど信用しないのだが、世の中の人々の多くはネットの情報を鵜呑みにしているらしい。

さて、何が正解か。

もちろん何の病気もなく、元気に過ごすのが一番。

しかし、である。

生活習慣病（一昔前は成人病と呼ばれた）、高血圧症、糖尿病、高コレステロール血症などは、実は皆あまり大声では言わないが、遺伝、と呼んで悪ければ家族集積性が極めて強いのです。

必ずしも自分が悪いわけではないが、具合が悪くなるのは自分の体です。

これらの病気は軽症であれば、もちろん食事、運動でどうにかなる場合も多いが、まず続けるのが難しい。

だいたい3か月で挫折する。二昔ほど前には効くんだか効かないんだかわからないような薬も多かったが、医学や薬学の進歩は著しく、今は副作用もほとんどなく、きちんと効いてくれる薬が数多くある。

私は医者だから薬の内服を勧める。

「自然に」という人もよくいるが、自然にしてたらそうなったんでしょ、どれも動脈硬化の原因となるので、脳卒中や心筋梗塞になる可能性が増えちゃいますよ、また各々の疾患別に、こんなことになりますよという説明もする。

それでも薬はイヤだという人には、きちんと食事療法と運動療法を説明して、必ず1か月に一回は受診してくださいね、とすることにしている。3か月経っても食事量補や運動療法の効果が出ず、あるいは不可能でバンザイして「薬を飲むことにします」と言ってくれるのは男性に多いような気がする。

もちろん全部ではないが、それでも薬はイヤだと言うのは女性に多いような気がする。

いつもなぜ薬を飲むのがイヤなのかと聞くことにしているが、女性の場合「なんとなく」というようなハッキリしない返事が返ってくる場合が多い。中には血圧が200を超えていても「これが私の正常の血圧だ」と言い張る豪傑もいる。

「漢方薬は安全だ」「漢方薬は長く飲まなきゃ効かない」という神話がある。嘘である。

漢方薬でも効く薬はきっちり効果が表れるし、副作用もきっちり出てくる。

長く飲まなきゃ効かないという薬はそもそも効かないことが多い。

当たり前である。

東洋の薬だってほとんど元々は植物のエキスであって、ただ東洋医学と違い有効成分をはっきりさせていてその成分だけを使っているのだから。サプリ好きな人も多い。安全性試験をきっちりやった薬剤のほうが安全性が高いと思うのは私だけだろうか。

サプリと称するものには得体のしれない成分が含まれていることも多く、害をなすものも少なくない。

効果が実証されていなくてもサプリとして堂々と売られていたりする。

機能性食品というものもある。

インチキである。

研究さえしていれば、あるいは研究しているふりさえすれば機能性食品の許可を得ることが可能である。

私は別にサプリメント反対派ではなく、害さえなければ使って構わないと思っている。

ただし、害が出そうなものはやめるように説得する。

そんなに効果があるなら我々がどっくの昔に薬として使っています。