

健康情報時代劇

『谷口黄門様が行く～ポリファーマシーにご用心～』のウラ話

皆さんこんにちは、鳥取大学医学部地域医療学講座 総合診療医の中井です。突然ですが、みなさんはチャンネルひのは観ていますか？当講座では定期的に健康普及番組を作っており、チャンネルひのや当講座のYoutubeでも公開しています。今回はそのちょっとしたウラ話（補足？）です。

今回取り上げるのは2022年3月から公開された「健康情報時代劇『谷口黄門様が行く：ポリファーマシーにご用心』」です。諸国を行脚する谷口黄門様（谷口晋一教授）とその一行が、正しい健康知識の普及を目指し、地域の中にある不健康を成敗する・・・というお話です。今回の悪役は、井上和興先生が扮する越後屋で、不必要な薬をお金のために売りさばっていました。撮影は日野町内で行い、私も子分Bとして楽しく参加しました。第2弾も公開されているのでぜひご覧ください。

劇中では「ポリファーマシーは多くの薬を服用することで、高齢者では薬は5種類までが望ましく、6種類以上を飲むと副作用が出やすい、特にふらつき、転倒、物忘れなど」「不要な薬を減らすほうがよい」「減らしたい場合は主治医に相談を」とまとめられていました。

ただ医者立場からすると「5種類以下」は正直とても難しいです。というのも、高齢者の多くは「複数の病気」を持っているからです（多疾患併存といいます）。年齢を重ねると、当然ながら体の臓器1つ1つも年を取り、衰えていきます。例えば心臓が衰えると慢性心不全に、腎臓が衰えると慢性腎臓病に、脳が衰えると認知症に、足腰が衰えると痛みや筋力低下（フレイル）に、耳や目が衰えると難聴や白内障に・・・といった具合に。病気が増えれば当然薬も増えることが多いでしょう。

しかも病気によっては1-2錠では足りません。例えば「慢性心不全」は、研究によって心臓を長持ちさせるだろうという薬が4種類ほどあります。あとたった2剤でポリファーマシーです。複数の病気があれば、ポリファーマシーはほぼ必然と言えるでしょう。

ではどうすれば良いのでしょうか？個人的なポイントは2点です。1つは劇中でも伝えていた「必要な薬はしっかり入れる、不要な薬はできる限り入れない」ことを徹底することです。何が必要で何が不要かは、医者によっても患者によっても異なるでしょう。悩む場合は勝手にやめないでぜひ相談ください。

そしてもう1つは、薬以外の方法を知ることです。例えば食事や運動などの日々の生活を整えることで、薬を減らすことができるかもしれません（それでも必要になる場合は当然ありますが、生活を整えること自体はとても健康にはいいのでオススメです）。

ポリファーマシーの全てが悪ではありません。薬を飲むことのメリットもちゃんとあります。薬が多くなると副作用が起きやすくなるのはそのとおりですが、確率的な問題なので絶対におきるとは限りません。メリット・デメリットの間でバランスを取る技術は、まさに医者「さじ加減」と言えるでしょう。

