

特別連載寄稿「健康、心、薬」第二十二弾

●千葉大学名誉教授、薬学博士 佐藤 哲男氏 寄稿

▼第23話 高齢者は「スローライフ」が肝心

ストレスは高齢者には禁物です。ストレスの受け止め方はその人の性格により大きく違います。また、ストレスは老化を速める大きな要因です。ストレスでくよくよする人ほど病気にかかりやすいです。あまりくよくよせずリラックス型の人は長命です。マスコミ情報によると、ストレスに一番強いのは国会議員で、一番弱いのは国家公務員だといわれています。国会議員は毎日の様に他党の攻撃の矢面に立ち、ときには仲間内でも権力競争を繰り返しています。一方、国家公務員の場合、個人の性格にもよりますが、私は学生の教育や就職、研究費の獲得などに30年間悩まされました。その上、研究者の中にはへそ曲り者が多いので、彼らとうまくつき合うためにも神経を使います。世の中では、ストレスに弱いのは国家公務員で、中でも大学の教員は最も弱いそうです。私の経験からこの事は納得しました。

お年寄りの病気は単独で起こることは珍しい。動脈硬化、高コレステロール、心臓の肥大、腎臓の働きが悪くなる、などなど複数の病気が同時に現れるのが高齢者の特徴です。したがって、病院では山ほどの薬を処方されることが少なくありません。高齢者が薬を飲むときには注意が必要です。第一に、高齢になると、腎臓の働きが一般に低下しますので、本来ならば、腎臓から尿を經由して体外へ排泄される薬がいつまでも体内に留まります。特に、同じ薬を長期間飲んでみると、その薬が体内に蓄積し、あるとき突然薬の副作用が現れます。また、加齢に伴って、腎臓の老化と同様に肝臓での薬の分解能力も低下し、体内の脂肪分が増加するため、薬が体内に留まりやすくなります。この傾向は、腸からの吸収でも同じです。食べ物の栄養分や経口薬は主に小腸で吸収されますが、食物中のカルシウム分の腸からの吸収も低下します。

高齢者が薬を使う場合、医師は薬の種類によって患者の腎臓や肝臓の働きを検査して投与量を決めます。場合によっては1日3回のところを2回にするなど投与間隔をのばして副作用を防ぎます。私は時々眠れないときに睡眠導入剤を飲みます。はじめの頃、医師の処方通り1回に1錠飲んだら翌朝ふらふらして午前中は仕事になりませんでした。そこで半錠にしたところ、十分に眠れて

翌日も快調でした。しかし3年目に入った今では1錠飲まないと眠りに入るのに時間がかかる様になりました。薬に対する反応が悪くなったのかもしれませんが。この様な現象を「耐性」(習慣性)といいます。耐性の恐いのは、長期間同じ薬を飲むと、徐々に増量しないと効かなくなる事です。従って、この場合、医師は同じ作用を持つ他の薬に変えます。しかし、耐性が心配なのは何十年も余命のある若い人々の場合で、高齢者の場合はちょっと事情が異なります。私の場合、今まで使っていた薬が身体に合って毎日楽に睡眠がとれるので、他の薬に変えるより、繁盛から1錠に増やす方がはるかにメリットがあります。高齢者が薬を使う場合は、もしその薬が身体に合っているならば、多少の副作用があっても余命を考えると使った方がよいでしょう。

最後に一言。貝原益軒は養生訓の中で次の様に諭しています。「高齢になったら、勇ましいことを避けて、いつも小さい橋をわたるときのように用心することが肝要です。若いときは血気盛んで、体力に任せて欲を抑えないので病気にかかりやすいですが、老人は体力がないので十分に注意しなければ天寿を全うすることが出来ません」。この生活を守るためには、力を入れずスローライフを楽しみましょう。

*** 特別連載寄稿「健康、心、薬」第二十三弾に続く！！**

