



今月の特集

医師
佐野正行先生 & 薬剤師
中村美都子先生の
医療とお薬の本音ばなし



今回は、生活習慣病の予防と対策について医学顧問の佐野正行先生と、薬剤師でもあり糖尿病療養指導士の中村美都子先生にお話を伺いました。

佐野先生…

生活習慣病の難しいところは、症状が出にくいところ。始まりは、何となくだるい、疲れやすいというのを知っておくべきだと思います。人は意思が弱いので、どうしても楽しいものや美味しいもの、簡単なものに流されやすいです。本人が何かに気付いて生活習慣を変えようと思った時に、私は病気になるその前の段階で評価できるような検査をしたり、採血の見方も基準値からずれているからダメということではなくて、その中でどういう状態かを評価したり、本人の生活習慣や便の状態などを踏まえてアドバイスしています。

中村先生は、糖尿病指導士の資格をお持ちですが、普段どのような指導をされていますか。

中村先生…

病院はガイドラインに沿って薬を処方しています。糖尿病などにとどまらず、高血圧や脂質異常症の人なども、改善するには食事と運動つまりは生活習慣が大事だということが変わりませんので、体をしっかり整えていくことが大切です。目指すはPPK（ピン・ピン・コロリ）です。年配の患者さんなどにも、「この先の人生の中で考えれば今の瞬間が一番若くて元気ですよ」、「やれる事は何でも積極的に行動していきましょう。そうすれば、将来少しでも長く自分の足で元気に生活できますよ」とお伝えしています。



医師任せ、他人任せでは健康になれません。自分を律する事とバランスをとっていく事が大切です。

私はこってりしたラーメンなどを食べるとお腹を壊します。便がその日のうちに変わります。これは実は体にとっては良いことなのです。

体に良くないものは受け付けないというのが本当のはずなのに、現代はあまりに普段から刺激の強い食品を取り入れているので、取り入れていいと体が誤って認識してしまい何も起こらないのです。腸や体全体がおかしくなっていて、麻痺しているのです。

それは子供の頃からの慣れも影響します。人間は慣れる生き物です。それは良いことでもあります。悪いことでもあります。

そんな時に、正しいファスティングや正しい食のコントロールを一ヶ月やれば、だいたい人の体は整います。

濃い味は美味しいですね。ただ、それを常用したり、習慣化してしまうと良くないですね。生活習慣病とは悪いことを習慣化してしまうから発症するのです。

習慣化しなければ簡単には人は壊れません。それはなぜかという有害物質を出せる力がありますし、病気になるっても治す力があるからです。

医師の立場から見ると治療効果の出やすい人はどんな特徴がありますか。

佐野先生…

治療効果が出やすい人は、素直で前向きな人が多いと思います。例えば、がんの患者さんの場合、がんはあるけれど何とか付き合っていこう、楽しい時

お薬と上手に付き合う方法を教えてください。

中村先生…

一時的な具合の悪さからお薬をもらう事もあるかと思いますが、症状が治まったら薬の処方中止してもらうのが良いと思います。短時間で薬をやめさせる先生もいるのですが、中には、患者さんがいらないと言うまで延々と薬を出し続ける先生もいるので、一時的な症状が良くなったから薬をやめて様子を見る事が大切です。いろんな病院で胃薬を出されていて、胃薬だけでなく数種類飲んでいる人もいますので、お薬手帳をしっかりとつけて、かかりつけ病院・薬局を持つ事も大切です。

佐野先生…

胃薬と抗生物質は予防に使われることが多いので、そういうものだと思った方が良いでしょう。どこの病院でもだいたい似たようなものが使われています。胃酸は必要だから出ているのであって、それを止める薬を使つて良いのかというとういう問題でもないです。抗生物質も、腸の菌を殺してしまうので使つて良いのかという基本的には使わない方が良いでしょう。ずっと使い続けることで腸内環境が変わってしまいます。腸内環境が変わってしまうと体自体も変わってしまうので体調や免疫にも少なからず影響があります。薬を飲んでる人は健康な人よりもデトックスが必要。化学物質や薬などの重金属類を体外に排出する為には体内のミネラル・ビタミンと一緒に排出してしまいます。その為に、食事だけでは補いきれない栄養素をサプリメントなどで補う事も有効なのです。

間を積み重ねていこうというポジティブな方は良い結果に繋がります。反対に、がんのしこりを触つては「あるなあ」と常に気にされる方は良い結果に繋がりにくい。やはり、治療には気持ちが大事です。気持ちでも変わっていきます。

サプリメントを取り入れるなら、これはいいものであると信じてきちんと使つてほしいです。その為にも商品だけではなく、販売している会社や商品を取り扱う人がしっかりしてないと商品自体への信頼も下がってしまいます。

気持ちが整えば生活は変えられます。気持ちがなかなか変えられないという人は、食生活から変える事が必要です。例えばうつの方の場合、活動性が落ちていてので何かをしようと思つても出来ない状態です。まずは食事から変えていく事が大切です。体が整つてくると次第に心も整っていきます。そうすると、運動しようとか自分で何かをしようという気持ちにもなっていきます。完璧なバランスの食事を摂る事は大変難しい時代ですので、その為にもドクターレックス・プレミアムを活用して下さい。



薬についてこんなデータがあります。

老人向けの病院で、病棟に50人くらい入院している施設で、循環器系の薬や抗凝固剤（血液をサラサラにする薬）は残して他の薬を全部やめてもらつて様子を見ました。「か月後どうなつたと思いますか？」何もならなかったのです。抗凝固剤も、凝固の程度を実際に測ると効いていないものも多くあります。向精神薬などのうつ薬は、簡単に言う心を抑えてしまうので、一緒に腸の働きも抑えてしまっています。腸閉塞のような状態です。全部が全部ではありませんが、向精神薬は肉体と精神のどちらも悪くなる事が多いです。ただ、医師の面からみると仕方ないところもあって、医師の治療はプロトコール（規定や試験など）が決まっているので、それに従わなければならないざるをえない部分があるのです。



ただそこで何も考えていないドクターも悪いし、薬は全部悪と言っている人も悪いのでそれも極端すぎとおかしいと思います。痛い時に薬を使わずに我慢するストレスと、薬を使つた時の体に対するストレスだったら、我慢するストレスのほうが大きい場合、痛みで夜寝られない場合は痛み止めを使つたほうが良い事もあります。薬は全部悪ではなく、使い方の問題です。です、病院はそういうところだとある程度割り切つてしまつてもいいかもしれません。

そして、病気の治療は家族も一緒に手伝つてもらつて生活から変えていく事が必要です。家族の協力が無いと食事は変えられません。

医師によってアドバイスや治療方針が大きく違うような気がします。医療現場からみてどの様に感じていますか。

中村先生…

医師も薬剤師も一人の人間です。同じ現場で働いていても事務的に終わつてしまふ上手いかない事があります。大きい病院などは特に忙しくて医師と直接話をする時間も取れない事があります。その様な場合は現場サイドで意思疎通がうまく取れない事もあります。患者さんの話をしっかりと聞かないで薬を出す医師には疑問が残ります。薬剤師が患者さんに症状を聞くと、この症状になぜこの薬を処方したのか？と疑問に思うこともあります。患者さんの話を聞き、受け入れてくれる医師は信頼出来るのではないかと思います。最近では、薬剤師のアドバイスを受け入れてくれる柔軟な対応をする医師も増えてきたように思います。患者さんの中には、薬の副作用と思われる症状に対して、さらに新しい薬をもらっている人もいます。これは問題です。そして、薬に依存している人や、病院に通いたいという人もいます。調子が悪くなくても友達がいるからと病院に来ている人も見かけます。日本の医療費問題などを考えるととても複雑な気持ちになります。

最後に読者の皆様に一言ずつお伺いします。

中村先生…

テレビなどから流れる情報のみで健康情報を判断してしまう人が多いのですが、テレビでは、本当の事はなかなか言えません。今日のこの対談の内容は全ての人に必要な情報ですので、たくさんの方に知っていただき生活習慣病や病気の予防に役立てていただければと思います。現代は本当に添加物や化学物質に囲まれた生活です。出来る限り排除した生活、そして体内に入ってしまったものは速やかにデトックス。その為に、私自身もレクステラ・シリールズを毎日愛用しています。

佐野先生…

先程も話しましたが、生活習慣病は悪い習慣が続く事ではじまります。規則正しい生活習慣を行う事で予防が出来ます。コンベンションでもお話しした通り、食材や食事の内容に気を付ける事、時間をかけて食事をする事、からだを使う事が健康になるためには必要な事です。そして、現代の食材の栄養価や加工食品の添加物などを考えるとサプリメントは欠かす事の出来ない時代なのかもしれません。足りない栄養はドクターレックス・プレミアムで補い健康を維持していきましょう。私も人生を楽しむために、理想的な生活でもある「死ぬまで歩く事が出来て、食べる事が出来て、考える事が出来る」を目指しています。ぜひ今日の内容を今後の生活に活かしていただけたら嬉しいです。