

一生の間に「薬」を全く服用したことがないという人は、まずいないでしょう。反対に、或る一定の年齢を越える方々にとっては、薬は毎日欠かせないものといえます。くすりの語源は、出雲大社の古文書によると「奇（く）すしき力を発揮することから、くすりというようになった」と伝えられています。この話し言葉の「くすり」に、大陸から伝わった漢字の「薬」をあてています。当時の薬は、草木を主体とするいわゆる漢方医学であったため、草木（草冠）によって体の調子が良くなる意味（楽になる）を持つ「薬」を使ったのだと思います。一方、漢字の本来本元である中国では、「くすり」を意味する漢字は、「薬」よりも「葯」がより一般的です。現在、様々な漢方素材が中国から輸入されていますが、みなこの「葯」を用いています。これは、草木に、調合や使い方などの約束事があって初めて、病気を直す「くすり」となると解釈できます。中国の人は、古来からこの約束事を上手に使い、病気の治療に草木を使っていたのだと思います。

最近の薬は効き目が強く、約束事（用法・用量）を守ることが、いっそう重要となっています。約束事の中でも服薬時間は大事で、守らなければ、効果が弱くなったり（強くなりすぎたり）、副作用が出やすくなってしまふことがあります。言い換えれば、正しい服用法を理解し実践することで、最大の効果が得られ、副作用は最小となることとなります。薬の入っている袋（薬袋）には、必ず服薬する時間が記載されています。誰も知っているようで、案外正確な意味を知らない人も多いようです。「食間」を「食事中」と思う人は稀ですが、たいていの人は「次の食事との丁度中間の時間」と考えているようです。つまり、12時の昼食と7時の夕食であったら、3時30分が服薬時間とされている方がいます。食間は、食事の影響を受けない時間、つまり、胃の中が空っぽで服薬した後もしばらく空っぽの時間帯となります。服薬時間を指す言葉の意味合いについて、表1に示します。お薬の中には、1日1回服用のものが数多くあります。1日の中でいつでも良いように思えますが、たいていの場合は、一番良い時間帯があります。朝起きてすぐに飲むように指示されている薬は、利尿剤などの夜まで効果が残ってしまうと困る（夜中にトイレに行くようになる）薬や、ホルモン剤などの体の自然な生理を助ける薬です。夕食後が良い薬は、夜間に病気が進む潰瘍などの薬です。1日の内、いつでもあまり変わらない場合は、この夕食後の指示が多くなります。就寝前の場合は、寝る15-30分くらい前を意味し、寝ているときに効果を出したい睡眠薬などや明け方に発作の起きやすい喘息や心筋梗塞の薬などがこれにあたります。

表1. 服薬時間と薬の関係

服薬時間	時間の範囲と適応する薬
食前と 食直前	食前は食事をする20～30分くらい前、食直前は5～10分前 食直前の薬を早めに服用すると危険です 胃の中に食べ物が入っていると吸収が悪くなる薬や、食事の時に効果を出したい薬
食後	食事をした20～30分くらい後 胃の中に少し残った食べ物により、胃への刺激を軽減し、ほど良く吸収される。 多くの薬があてはまる
食直後	食事をしたすぐ後 胃腸障害を起こしやすい薬や消化を助ける薬、多くない
食間	食後2時間 空腹時に効果を出したい薬や、食事により効果が下がる薬剤

医師の指示に基づいて服薬をいつも守ってはいても、ついつい忘れてしまうこともあると存じます。では、食後に飲む薬を1回飲み忘れてしまった時、どうしたらよいでしょうか。食事の時間から多少遅れても、飲み忘れに気がついたらすぐ飲んだ方がよいでしょう。薬が効果を発揮するためには、体の中で一定以上の濃度が保たれる必要があります。特に、高血圧や糖尿病の薬は、飲み忘れにより急激な症状の変化が現れることがあります。また、抗生物質などは、一定の間隔で服用することが必要とされていますので飲み忘れに注意しましょう。ただし、食後や食直後に服用するよう指示されている医薬品は、胃を荒らすことがありますので、食後、時間がかかり経過している場合は、軽い食べ物や飲み物をとってから服用して下さい。また、次に飲むまでの時間が短すぎると、薬の濃度が高くなりすぎて、効果が強く現れたり、副作用が現れやすくなったりしますので、最低4時間以上は間隔を

あけるようにしましょう。また、調子が良い時は、薬を控えるという患者さんも結構いらっしゃいます。例えば、血圧を下げる薬は高血圧の原因を治療するものではありませんから、薬の服用を中止するとまた血圧は上がってしまいます。このように、症状を自己判断して、薬を減らしたり、やめたりすると危険です。必ず医師の指示にしたがってください。

患者さんからしばしば、「晩酌後に服薬しても大丈夫でしょうか」という質問を受けます。薬もアルコールも、そのほとんどが肝臓で分解されますから、飲酒は大なり小なり薬の効き目に影響を与えると考えた方がよいでしょう。特に、強心薬（心臓の働きを強くする薬）や糖尿病の薬はアルコールによって分解されにくくなるため、薬の濃度が高くなって中毒症状が現れたり、血糖値が低くなり過ぎたりするので危険です。睡眠薬なども作用が強くなりますから注意してください。反対に、アルコールの分解に影響を与える薬もあります。アルコールは分解の途中で、悪酔いや二日酔いの原因になるアセトアルデヒドという物質になります。一部の抗菌薬には、アセトアルデヒドを分解しにくくする作用を持つものがあります。そうとは知らずに飲酒すると、悪酔いや二日酔いの症状が現れるので、注意が必要です。

内科、整形外科、眼科などの複数の診療所から、それぞれ数種類の薬が処方されている患者さんも沢山いらっしゃいます。沢山の薬を同時に服用しても大丈夫かと質問されることがよくあります。複数の診療科から薬が出ている場合、一番注意しなければならないことは薬の重複です。痛み止め、炎症止めや抗生物質などが重複する場合があります。全く同じ薬ではなくても、同じような効果の薬が処方されていることもあります。薬が重複した場合、効き目が増強されたり、副作用が起こりやすくなったりします。また、相性の悪い薬を同時に服用すると、効き目が弱くなったりして期待した治療効果が得られない場合もあります。複数の診療科にかかる時は、他の診療科で投薬を受けていることを、それぞれの医師に知らせておくことが必要です。薬局・薬店で購入した一般用の薬を服用している場合も同じです。できれば、いつも同じ薬局（かかりつけ薬局）で薬を調剤してもらい、自分の薬の管理（履歴）をしてもらいましょう。この時、お薬手帳を作ってもらい、受診する時は医師に提示しましょう。

薬の効き目が強いように感じて、自分で量を調節したり、一日置きに飲んでいる方がいます。医師の指示どおり服用しないことは、治療を妨げる大きな要因の一つになっています。医師は、患者さんの年齢、体重、病状を総合的に判断して、薬の種類や服用量を決めます。自己判断で薬を服用しなかったり、勝手に量を減らしたりすると、薬の効果が十分発揮されないことはいまでもありません。また、このことを医師が知らずにいると、薬の効き目が十分でないと勘違いして、薬の種類を変えたり、薬の量を増やすことになります。服用量が増えると、副作用が現れやすくなりますから、かえって危険です。指示された薬は、きちんと服用しましょう。もし、副作用などの症状が現れたときは、医師又は薬剤師に相談して下さい。

「病は気から」と言います。一般的には、「病は気の持ちようによって起こる」と考えられているのではないのでしょうか？しかし、本来は「病は気の乱れによって起こる」ことを意味します。体が病を患うことを「病体」と言わずに「病気」と言うのとおなじです。漢方医学では、生体を構成する3要素として、「気」「血」「水」の概念があります。この3要素のなかで「気」が最も高次元に位置し、他の二つをコントロールします。この「気」の乱れが病を起こし、結果を病気と言います。言葉の由来はともかくとして、「心＝気持ち」が病気には大きく影響し、薬の効果にも繋がってくることも事実です。薬の効果に対する気持ち（心理）の影響のことをプラセボ効果と呼びます。薬の効果は、薬の「真の効果」、「プラセボ効果」と「自然変動」の3つが重なったものです。例えば、血圧が180あった患者さんが、降圧薬の服薬を開始して一月後に、血圧が130まで低下した場合を考えて見ましょう。この血圧が50下がったという効果は、すべて薬の「真の効果」だけではありません。生活習慣の改善を指示されて、毎日の運動や塩分を控えめにしたことによる効果（「自然変動」）も大きく影響しています。また、薬を飲んでいるという心理的な要因による効果（プラセボ効果）もあります。その3つが重なって、血圧が50下がったことになるのです。このプラセボ効果はどんな病気にも観察されますが、特に精神的な症状や痛みの症状などに強く現れ、「真の効果」を凌ぐことさえあります。また、プラセボ効果は、治療意欲や医師との信頼関係にも大きく左右されます。ですから、同じ薬であっても、治療意欲を持つことや医師との信頼関係を持つことによって、より大きな効果を引き出すことが可能です。

拙文が皆様のご健勝に少しでもお役に立てることを祈念します。