

わたしの聖戦

女性が働くということ

医学ジャーナリスト・医学博士

植田美津恵

連
251
載

マイナス思考のすすめ

とかく、この世は生きづらい。ゆえにポジティブでいこうとか、前向きな生き方を目指そうとか、そういった類のメッセー

世界の80%を占めるとい
うし、いくらウイルスに
抗生剤は効かないと言
い続けても、風邪症状で
病

院にかかって抗生剤を
求める人は後を絶た
ない。

薬の発展には目を見張
るものがある。あらゆる
分野で新薬が開発され、
治らない病気と思われ
ていたものが治る、ある
いは寛解（症状がおさ
まること）する例が増
えている。だからとい
って副作用がないわけ
ではなく、むしろ効果
が目覚ましい薬ほど注
意である。

高齡になると、若い頃
には想像もつかなか
ったことが次々と起
こる。飲み込んだもの
や胃酸がせりあがっ
てきたり、朝起き

て、
うし、
抗生
剤は
効か
ない
と言
い続
けて
も、
風邪
症状
で病
院に
かけ
て抗
生剤
を求
める
人は
後を
絶た
ない。
薬の
発展
には
目を見
張る
もの
がある。
あらゆる
分野で
新薬が
開発さ
れ、治
らない
病気と
思われ
ていた
ものが
治る、
あるい
は寛解
（症状
がおさ
まるこ
と）す
る例が
増えて
いる。
だから
といっ
て副作
用がな
いわけ
ではな
く、し
る効果
が目覚
ましい
薬ほど
注意で
ある。

高齡になると、若い頃
には想像もつかなか
ったことが次々と起
こる。飲み込んだもの
や胃酸がせりあがっ
てきたり、朝起き



ると体中の関節がこわば
っていたり、夜のトイレ
回数が増えたり、いず
れも代表的な老化現象な
のだが、ひよつとして重
い病気ではなからうかと
思うと気が気ではなくな
る。不安に駆られて病院
へ行けば、症状をやわら
げるために複数の薬が出
される。いつでも医者は
忙しい。老化に逆らうよ
うな薬が果たして体にい
いのか悪いのか、そもそ
も効き目があるのかどう
かも深く考える時間はな
い。かくて患者は膨大な
薬が入ったビニール袋を
抱えて家路につくこと
になる。

近頃、身近でこんなこ

とがあつた。70代
半ばの男性。突然
原因不明の水溶性
の下痢に見舞われ、
一向に回復する兆
しがみえない。夜
中に何度も起き、
そのたびに下痢を
するため心身とも
に衰弱をしていく。
病院で診てもらっ

ても特段悪いところ
はないといわれ、気
がつけば1か月近く
が経ち、体重もあつ
という間に3kg減。
思い切つて別の医
者へ行つたところ、
数か月前から飲んで
いる胃薬を抑える
薬の副作用ではな
いかと指摘され、疑
心暗鬼でそれまで飲
んでいたすべての
薬を止めてみた。す
ると何のことはない、
あんなにしつこかつ
た下痢が3日ほどで
ピタリと止まったと
いう。

似たような例はい
くらもある。突然の
ふらつき、めまい、
物忘れ、もしや大
病？ と思いきや、
病院でもらった薬
が原因ではないかと
気づき、服

薬を止めた途端に症
状が治まり、まるで
嘘のよう。薬の副作
用は怖いといわれな
がら、処方した医
者がそれに考えが及
ばず、原因を見つけ
るためにさらなる検
査を勧める。近年、
お薬手帳は随分普及
したが、それを活用
する医療者側の意識
は十分とはいえない。
目の前の患者の症状
のみにとらわれ、患
者そのものを診る視
点が欠けているのか、
過剰服薬の問題はあ
ちこちで起こってい
る。

これまで習慣と化
して薬をやめてみる、
いつの間にか増えた
サプリメントをやめ
てみる、定期的に美
容液をやめてみる、
…。これ皆マイナス・
引き算思考といえる。

歳を重ねる代わり
に、余分なものはや
めてみる、手放して
みる。

老化という自然現
象を受け入れるコッ
スは、実は「引き算
にあり！」なのかも
しれない。

イラスト・伊藤香澄