

# 太田東西かわら版

おんころころ せんだりまとうぎ そわか

2023. 9

## 早期発見・早期治療は 自分が自分に施すもの



「この薬、自分も飲んでいる！」

写真を見て、そう思った方も多いかと思います。(製薬会社の“ドル箱”ですから)

先月、「ふらつき」「タンパク尿」の健康相談があったのですが、原因はこれら薬の副作用だと考えられました。

血圧を下げる薬、コレステロールを下げる薬。血液サラサラの薬。それらを何年も服用して、薬の副作用が出やすい生活習慣を続けて来た結果の症状でした。副作用というのは、すぐに表れる場合と、後で突然現れるケースがありますから要注意です。

ごく普通の漢方薬局なら、ふらつきとタンパク尿に効く漢方薬を処方して「お大事に」と告げて終了。それで売り上げにもなる。

でも私は西洋医学の現場に勤めていた経験と、「東西医学」にまたがる独自の健康観を有していますから（なので太田“東西”薬局といいます😊）  
「どうしてその症状が今、患者さんに出ているのか？」  
東西両面から原因を考えることを常としています。

当該のお客様とは20年以上のお付き合い。毎月遠方から来局されていて急に病気になることは考えられない。

「今、飲んでいる薬、改めて見せてもらえますか？」  
そう尋ねて、提示された薬が表紙の写真。

「この薬を飲み始めてから、どうもふらつきます。健診でタンパク尿だと言われて、次回精密検査を勧められました」

精密検査はネフローゼ症候群や自己免疫疾患のIgA腎症など、タンパク尿の原因となる病気を見つけ出すためでしょう。

それはそれで予定通りに行ってもいいと思います。  
でもその前に、もっと着眼すべき重要なことがある。

「突然、病気に見舞われた」という考えではなく、「今の自分の生き方（生活習慣）に問題があつてのことではないか？」と考えることです。  
病気を見つけ出す行動の前に、今の自分の行いの問題点を見つけ出す。

その問題点の一つが、毎日服用している「病院の薬」。  
薬の副作用から腎機能が低下して、タンパク尿が出たのではないか？  
副作用が出たのは、8月の猛暑での「脱水」症状の影響ではないか？

お客様は後期高齢者になった今でも、いたってお元気です。  
早朝1時間のウォーキングを習慣として（途中で腕立て伏せもする）、  
毎日プールに通ってスイミング。夏冬関係なく、週1のゴルフ。  
暇さえあれば、草むしりなど自宅の美化に汗を流す。  
しかるに、メタボ肥満体形とは無縁のスリムなお体。

血圧も毎日測定してグラフ化している。その日頃の自己管理ぶりには頭が下がりますが、それがお客様の問題点でもあったのです。

つまり、

「う・ご・き・す・ぎ」。 『動き過ぎ』！！＼(^o^)

「や・り・す・ぎ」。 『やり過ぎ』！！＼(^o^)

体の問題（病気や老化現象）ではなく

『じっとしてられない性格』が一番の問題。( ^ \_ ^ )💧

私からお客様へのアドバイスは、以下のとおり。

「これまで鍛えて来られた体力、毎日めげずにウォーキングとスイミングの習慣を続けている気力。同じ男として、とても尊敬しています。そして毎日充実した人生を歩まれていること、心から嬉しく思っています。

1日中テレビを見て過ごしては、妻に「昼飯はまだか？」。妻に対して多大なる精神的苦痛を与えている“バカ殿様”のような夫も多い中で、模範となる「自立した夫の生き方」だと敬服しています。

しかし**万事、偏り過ぎると支障が出てくる**ものです。

血液検査のデータからも、腎臓病や脳卒中の前兆とは考えられません。今、お客様に気づいてほしいこと。いくつか申し上げますね。

暑さにもめげず、運動に励んでいる習慣の“副作用”が「**発汗と脱水**」。自覚のない発汗、喉の渇きを覚えない脱水。ともに危険因子です。

運動による発汗と水分摂取不足による脱水で、腎血流が低下して（運動中は筋肉に血液が集中して、腎臓の血液が少なくなる）、腎臓が正常な尿を作れなくなった。それがタンパク尿とふらつきにつながっている。

併せて、病院から処方されている**血圧の薬とコレステロールの薬**。

いずれも**腎機能障害の副作用**があります。特に後者にはよく副作用が見られます。コレステロールは“**悪者**”ではなく『**生命力**』です。

コレステロールが血管にたまって動脈硬化を起こし、脳梗塞や心筋梗塞を発症する。だから薬を飲み続け、下げておくことが重要だと循環器専門の医者は言いますが、それは偏った見方でもある。

コレステロールは**ホルモンや細胞膜の原料となる生命活動必須の物質**。コレステロール値が100を切ると、「お迎えが近い」状態となります。

お客様の血圧が高い原因は、もちろん運動不足でもなく、飲み過ぎ・食べ過ぎ・太り過ぎでもなく、塩分の取り過ぎでもない。

明らかに“動き過ぎ”が根本原因です。人間、活動すれば血圧・心拍数・コレステロール・血糖・体温は上がって、静止すれば下がります。

精密検査の前に、「もっとシンプルに体を考えてみる」ことも大切。だって自分の体は、自分の命を1日でも長く、生き長らえるように営んでいるはずだから。死に向かいながら、生を維持しようと頑張っている。

要は、意味があって血圧もコレステロールも上がっている。そう肯定的に考えられるか？ それとも病気・“悪”として否定的に捉えるか？

望まない不快な症状は、自分の体からの「ありがたいメッセージ」だと考え直し、そのメッセージの意味を落とし込み、自分の考え方・生き方を見直し・修正していく。それが太田東西薬局が推奨するセルフケアです。

まとめますね！＼(^o^)

「今の考え方・生き方を続けていては、健康で長生きできないよ～」

体からのそのお知らせに素直に耳を傾けて、どうぞ見直してみてください。医者に自分を任せる前に、ご自分が自分に向き合ってみてください。

それから主治医に気を遣わず、きちんと相談してみてください。コレステロール値が150代というのは、薬が効き過ぎています。だから副作用も出やすいのです。コレステロールが下がり過ぎるとガンに罹るリスクが高まったり、気持ちが沈んだりします。減らしてもらうタイミングだと思います。ふらつきも血圧が下がり過ぎた時に起こっていると予想されます。これも中止してもらうべきです。そして何より、動き過ぎなければ、血圧は自然に下がりますから(笑)」

「早期発見」「早期治療」。

定期的に健康診断を受けて、早めに異常を見つけて治療していく。医者も患者も疑わない、常識的行動です。

しかし、それよりもっと大事なことがある！

**「自分の生き方を、常に見直し（発見し）修正する（治療する）」**

それこそが『真の早期発見・早期治療』だと太田東西薬局は考えています。