

## ちばセンセイの健康ワンポイントアドバイス

先月末に雪が降り（例年より3週間ぐらい早いそうです）、いよいよ冬になってきました。インフルエンザの予防接種も先月から始まりましたが、すでにインフルエンザの患者さんも出ています。今年は早めに打つのが良いのかも知れません。

今回は薬の飲み方についてです。自己判断で薬をやめるのは危険なこともあると前回もお話ししましたが、薬には定期的に飲むような薬と頓服として飲むような薬があります。頓服薬は速効性が期待できるものですが、定期薬は長く飲んで安定した状態にするものです。例えば下痢止めは、ほとんどの場合、定期的に飲むのではなく、下痢が酷いときにだけ飲むというものです。では胃薬はどうでしょうか。

胃薬と言ってもいろいろな働きの薬があります。お腹が痛いときにだけ飲むような頓服薬もありますが、多くの薬は定期的に飲むものです。胃潰瘍や逆流性食道炎で使う制酸剤は、飲んだ瞬間から胃酸分泌が抑えられるのではなく、3日以上飲んでから安定するようなものが多いです。ですから、胃が痛いあるいは胸やけがするから薬を飲んで、本当はすぐには良くなるものなのです。でも実際には、胸やけがするときだけしか飲まないという人もいますし、そのような飲み方でも効いていると言う人は少なからずいます。理屈の上では「？」なのですが、飲んでいる本人が良いというのですから、毎日しっかり飲む事を無理強いすることはできません。

胃酸分泌を抑えるのは薬だけではありません。ストレスが小さくなると胃酸分泌は少なくなりますから、「薬を飲んだから楽になる」という気持ちで、胃酸分泌を抑えているのかも知れません。薬はもちろん大切ですが、心の持ち方もとても大切なのです。