

## 【減薬・断薬への手順】

お薬から脱却できることを「卒薬（お薬から卒業する）」と言います。

しかし、禁酒・禁煙と同じように、実行するためには「本人の強い意志」が必要です。

そして更に、薬を飲んでいる方の「意識の変革」も必要です。

まず始めに、救急疾患（ケガ、心筋梗塞、くも膜下出血、肺炎、腸閉塞など）の治療時を除き、薬は全て「対症療法（症状に応じた治療）」でしかない、と思っています。

表面的な症状を、薬の成分である化学物質で押さえ込み、症状を和らげることを目的とした治療法。「治す」ということを前提に作られている薬は、西洋医学の中には存在しない、と思います。

その場が良くなったように見せかけることはできますが、全て根本的に治しているものはありません。

特に、慢性病には役に立たず、対症療法で行くということは「一生薬を飲まないといけない」と言うことにもなりかねません。

一つ一つの薬について記載すると、莫大な量になってしまいますので割愛しますが、今回は「緩消法」に一番関係がある「腰痛」を基準として、「痛み止め（鎮痛薬）」に関することだけ、記載します。

例えば、「なぜ、あなたは、痛み止めを飲むのですか？」と聞かれて、何と答えますか？

- (1) じっとしていても痛いから
- (2) 今から仕事をしないといけないから
- (3) 今から家事（作業）をしないといけないから
- (4) 飲まない痛みが出そうで不安だから
- (5) 今痛みは軽くて我慢できるけど、ひどくなりそうで不安だから

もし、あなたの答えが（1）なら、理にかなっているので大丈夫です。

しかし、（2）～（5）の場合は、要注意です。痛み止めからなかなか卒薬できない可能性が高いと思われます。

そもそも、「痛い」というのは「これ以上動かないで。体が壊れるよ。」と体が知らせてくれているサインです。それを無視して痛み止めで抑え、体を動かせば、良くならないに決まっています。

特に慢性的に続く痛みの場合は、痛み止めを使わずに、本来の痛みを感じながら、それで出来る範囲内の仕事・家事・作業をするのが理想的です。

しかし、痛み止め以外の薬に関しては、何らかの病気のために続けなければいけない場合もあると思いますので、この場では私には判断できません。

まずは、薬を処方してくれた主治医に聞いてみましょう。「どうなったら、薬をやめることができますか？」と。

もし、「一生飲み続けなければいけません」と言われた場合、別のお医者さんにも是非意見を聞いてみて下さい。

複数の医師が同じ意見なら仕方がないかもしれませんが、本当は卒業できるのに、その方法を知らないから「一生飲み続けなければいけません」と言われた可能性もあります。

いろいろな手段で情報を得て、最終的にはご自身で判断し、納得のいく生活をお送り下さい。

※あくまでも私個人の意見です。

2021年5月31日作成

整形外科医 秦 祥彦

(しん整形外科院長、緩消法認定技術者)