

コラム

# みやちゃん と ご一緒体験記

Vol.34

## 新しい日常を生きる⑭ ～セルフメディケーションの重要性～

10月下旬、北九州市で開催された世界体操をしっかりと応援しました。世代交代の進む日本体操界において、今夏開催された東京オリンピックで鉄棒演技で屈辱の落下をした内村選手がキングの名にかけて汚名返上の舞台とすることが予想されたし、引退表明をしていた女子体操界のエース・村上選手の晴れ舞台も楽しみにしていたからです。ハラハラドキドキの時間でしたが、村上選手は得意の床の演技で金メダルをゲットし有終の美を飾り、内村選手（引退表明はされていません！）はメダルを逃したものの自分の演技ができたようで満足な表情だったのが印象的でした。

大会最終日の夜のニュースでは、他に卓球の水谷選手が最後となる試合に出場し、水泳の萩野選手がニュース番組に出演し引退を宣言されました。少し前には、プロ野球の松阪選手と斎藤佑樹選手も引退されました。加齢とともに体力の衰えは至極当然ですから仕方ありませんが、話題を集めた選手たちの勇姿がみられないのは寂しい限り。でもまあ～現役中は幾度も怪我や病気をして身体はボロボロだったはずですので、しばらくゆっくり休養して欲しいものです。

～変わらないものは何ひとつない～。秋の夜長にしみじみとしていましたら、親しい友人女子から「聞いてくれる！」とハイトーンの電話があり（長々としゃべりましたが）要約すると次のような内容でした。

- 脂質異常症と胃腸の調子が悪く数年前からかかりつけ医にかかっていて、ずっとスタチンなど4種類の薬を服用している。
- 病院のそばの薬局でだしてもらっていた薬を、ずっとジェネリックとしらずにいた。
- 薬剤師に聞いたら、初めて薬局にきた時に確認し「お客様も承知したのででした」といわれた。
- 有名人が「ジェネリック薬品」のCMにでて推奨しているから、ジェネリックはずばらしいと思いついでいた。
- でも、ジェネリック薬品に関して騒動があったので不安、ジェネリック（後発品）でなく、先発品（オリジ

ナル)に変更してもらった。

- とりあえず1ヶ月分はだしてもらったけど、現在、薬がおもうようにはいらず来月はだされるかどうかかわからないといわれて困っている。
- 現在は、どうしても飲まないといけない薬だから。
- 仕方がないので、3件の薬局をつかい、連絡をとりあい薬がはいったところでだしてもらおうようにした。
- 薬局薬剤師の一人から、「ドラッグストアでも同じものが購入できますから、問い合わせをするといい」と言われた。
- かかりつけ医に現状を話すと、「薬局はたくさんありますから、在庫がたくさんあるところに変更したらどうですか」とまるで人ごとのようにいわれた。
- 「薬治療中なのに、薬がのめないと治療にならないのに冷たい医者だ」と感じている。

ジェネリック医薬品問題についてみやちゃんはFB等で幾度も意見発信しています。その中のひとつをご紹介します。

\*\*\*\*\* 宮原富士子 (2021-9-4付FB) 投稿 \*\*\*\*\*

2021年9月4日

**【医薬品供給体制の不備・事故案件=供給不能な体制について行政や当該製薬企業に補償を求め改善を求める動きがあってよいと思います】**

GE施策の失敗とも言えます。政府はこの責任について経緯を明確にして対策を打ち国民に説明すべきです。国内製薬企業の開発力低迷にもつながり、雨後の筍のようにGEメーカーを許認可しチェック監視もせず、熱海の災害と同じです。薬剤師の本来の業務である製薬や行程監視よりも薬局ビジネス主体の薬剤師養成を行い、結局GEの供給不備を起し国民に不安を与えています。国民からも行政と供給企業へ補償を求める動きが出てきていいと思います。

\*\*\*\*\*

私はみやちゃんが参加する講座や研修会などになるべく一緒しておりますので(現在はほとんどオンライン)、この話題については知っておりましたが、医療人ではない私の周辺の人たちに聞きとり調査をしてみました。すると、「騒動そのものをしらなかった」「自分がジェネリック薬品をのんでいるかどうか定かではない」「ジェネリックのことはCMで知っているが詳しくは知らない」「私は先発品しか服用しない主義」といった現状が浮かび上がってきました。

薬を服用しない方は問題ありませんが、幾種類かの薬を服用している方は、自分の身体に入れるものですから、薬の名前、効用、飲み合わせなどについて聞いたり調べたりなどして把握したいものです。



私も幾種類か薬を服用していますし、数年前までがん患者の家族を抱えておりましたから、医療業界の動向、薬、食べるものなどの情報にはナーバスに反応していました。たとえば、

**「飲んではいけない薬」「食べてはいけない食品」「使ってはいけない日用品」「受けてはいけない検査、手術」**などはひとつおとりチェックし、そのたびに恐ろしくなってしまいます。

該当するものが多々ある場合、即座にみやちゃんやその道の専門家に意見を求めています。記事（情報）そのものが大げさだったり、誤報だったりもしますので、溢れる情報に振り回されず自分で確かめるリテラシーが大事なのは言うまでもありません。

本日ふと立ち寄ったコンビニに並んでいた週刊誌の見出しに「薬剤師が教える『ドラッグストアの賢い使い方』」というものがとびこんできました。私も今度、ゆっくりみやちゃんにインタビューしてみようと思います。

今夏、コロナワクチン接種に沸いていた頃（現在も続いています）、テレビなどで専門家が、解熱剤を限定して推奨したために、あちこちの薬局から一部の解熱剤がうりきれしてしまったという出来事も記憶に新しいですよ。

現在、話題を独占しているのはプリンセス「眞子様」が「眞子さん」になった日のこと。10/26の会見をテレビでみていましたら、「心を大切に守りながら生きてゆくための必要な選択」という表現がとても印象的でした。いろいろありましたが、皇室という世界でたくさんの人々に囲まれ守られて成長された方が、あれこれいわれ心を痛めてこられたことを思うと、同じ女性としても一人の人間としても心が痛みます。

ご自分で選ばれた人生、しっかり幸福をつかんで欲しいと節に願います。幸福は人から与えられるものではなく、自分で作るものですから。

コロナ禍に限ったことではありませんが、自分の身体や精神（心）は自分で守るしかありません。それこそがセルフメディケーションです！

