

## 現代医薬の正しい使用と間違った使用

薬局や村の売店で売っている薬の中には、きわめて有用なものがある。しかし、多くはまったく価値がない。たいていの国で売っている 60,000 種の薬のうち、必要なものはたった 200 種ほどだと、世界保健機関（WHO）は言っている。

また、最良の薬が間違っで使用されていることもある。そのため薬は役に立つどころか、害を及ぼしている。**薬が役に立つためには、正しく使われなければならない。**

医者と保健ワーカーを含む多くの人が、薬を必要よりもはるかに多く処方している。そのために、なくてはすんだはずの病気と死が多数生じている。

薬はどのようなものでも、使えば危険が伴う。

薬には、何よりも危険なものがある。残念ながら、非常に危険な薬が、軽い病気に用いられていることもある。（乳児の風邪に、クロラムフェニコール Chloramphenicol という危険な薬を母親が使って、その子どもが死んでしまったのを見たことがある。）**軽い病気には、決して危険な薬を用いてはならない。**



### ■薬の使用に関する指針

1. 薬は必要なときだけ用いる。
2. いかなる薬でも、その正しい使い方と予防措置を知る（グリーンページを参照）。
3. 必ず正しい量を用いる。
4. 薬が効いていない場合、あるいは問題がある場合は、使用を中止する。
5. 何か疑問がある場合は、保健ワーカーの助言を求める。

**留意点：**まったく必要のないときに薬を与える保健ワーカーがおり、またそのような医者も少なくない。患者が薬を欲しがるとか、患者は薬をもらわないと満足しない、と医者たちが考えているためでもあるようだ。地域の医者や保健ワーカーに、本当に必要な場合にしか薬はいらぬ、と言おう。金の節約になるし、健康にとってそのほうが安全である。

薬は、必要性和その使い方を  
確実に知っている場合にだけ用いること。

## ■最も危険な薬の誤用

ここで現代医薬を使う人にありがちな、最も一般的で危険な間違いを列挙する。以下に示す薬を不適切に用いたために、毎年たくさんの死亡事故が起こっている。注意すること!

### 1. クロラムフェニコール Chloramphenicol (クロロマイセチン *Chloramycetin*) (p.357)



この薬を単なる下痢やその他の軽い病気に気軽に用いることは、ことのほか不適切で、危険が大きい。クロラムフェニコール Chloramphenicol は、腸チフス (p.188 を参照) のような、非常に重い病気のとときにだけ用いる。新生児には決して与えてはならない。

### 2. オキシトシン Oxytocin(ピトシン *Pitocin*)、ピチュイトリン Pituitrin、およびエルゴノビン Ergonovine (エルゴトレート *Ergotrate*) (p.391)



残念ながら、これらの薬を、出産を早めたり、分娩中の母親に<力をつけたり>するために用いる助産師がいるが、これは非常に危険な慣習である。母親や子どもを死亡させる可能性がある。これらの薬は、子どもが生まれた後の出血を押さえる場合に**だけ**用いる (p.266 を参照)。

### 3. 薬を注射すること



一般的には、薬は口から飲むより注射するほうがよく効くものだと信じられているが、これは**正しくない**。飲み薬は注射と同じかそれ以上によく効くことが多い。また、**たいていの薬は、口から飲む場合より注射するほうが、はるかに危険である**。軽いポリオに感染している (単なる風邪のように見える症状の) 子どもに注射して、麻痺させる危険性もある (p.74 を参照)。注射の実施は、**限定されるべきである** (第9章を注意深く読むこと)。

### 4. ペニシリン Penicillin(p.351)

ペニシリン Penicillin はある型の**感染症**にしか有効ではない。ペニシリン Penicillin を捻挫や打ち身や痛みや発熱一般に用いるのは、大きな間違いである。一般的に言って、皮膚が破れていない傷は、どんなにひどい打ち身であっても、感染の恐れはない。従って、ペニシリン Penicillin その他の抗生物質で手当てする必要はない。ペニシリン Penicillin も他の抗生物質も、風邪には役立たない (p.163 を参照)。

ペニシリン Penicillin はある人々には危険である。ペニシリン Penicillin を用いる前に、その危険性と予防措置についてよく学んで理解しておくこと。p.70 と p.351 を参照。

### 5. カナマイシン Kanamycin とゲンタマイシン Gentamicin (ガラマイシン *Garamycin*) (p.359)

乳児にこれらの抗生物質を用いすぎたために、何百万人もの子どもが、一生治らない聴覚障害(ろう)にみまわれている。乳児には、生命にかかわる感染症の場合に**だけ**用いること。アンピシリン Ampicillin も同じように有効だが、この方がはるかに危険性が少ない。

6. ヒドロキシキノリン類 Hydroxyquinolines (クリオキノル Clioquinol、ジヨウドヒドロキシキノリン Di-iodohydroxyquinoline、ハルキノル Halquinol、ブロキシキノリン Broxyquinoline : ジオドキン Diodoquin、エンテロキノル Enteroquinol、アミクリン Amicline、クオギル Quogyl、その他多数の商品名) を含む下痢止め薬 (p.370)

かつてクリオキノル Clioquinol は下痢の手当てに広く用いられた。今では多くの国で、これらの危険な薬が禁じられているが、未だに売られている国もある。これらの薬は、一生治らない麻痺や失明や、さらには死さえもひき起こす恐れがある。下痢の手当てについては、第13章を参照。

7. コーチゾン Cortisone、副腎皮質ステロイド類 Cortico-steroids (プレドニゾロン Prednisolone、デキサメタゾン Dexamethasone、その他)

これらは、喘息の激しい発作や関節炎や重いアレルギー反応に対して、たまにしか必要とされない強力な抗炎症薬である。しかし、多くの国で、効き目が速いからといって、軽い鈍痛や局所的な痛みに対してステロイドが処方されている。これは大きな間違いである。ステロイドには、重大な、つまり危険な副作用がある。ことに、多量にあるいは数日間以上投与されると危険である。これらの薬は、感染に対する患者の防衛力を低下させる。結核をいっそう悪化させ、胃潰瘍の出血を起こし、骨折しやすくする。

8. 蛋白同化ステロイド類 Anabolic steroids (ナンドロロンデカノエート Nandrolone decanoate、ジュラボリン Durabolin、デカジュラボリン Deca-Durabolin、オラボリン Orabolin ; スタノゾロール Stanozolol、セタボン Cetabon ; オキシメトロン Oxymetholone、アナポロン Anapolon ; エチルエストレノル Ethylestrenol、オルガナボラル Organaboral。その他多数の商品名がある。)

蛋白同化ステロイドは男性ホルモンから作られる。子どもの体重増加と成長を助けるために、トニックに入れて使われているが、これは誤った判断である。はじめ子どもは、成長が早まるかもしれない。しかし、まもなく成長が止まり、もし薬を使っていなかったなら達していたはずの身長に至らない。蛋白同化ステロイドには、非常に危険な副作用がある。少女の顔には少年のように毛が生え、その子どもが薬をやめても消えない。子どもに成長促進薬を与えてはならない。子どもの成長を促すためには、薬ではなく食物を買うこと。

9. 関節炎の薬 (ブタゾン類 Butazones : オキシフェンブタゾン Oxyphenbutazone、アミドゾン Amidozone ; およびフェニルブタゾン Phenylbutazone、ブタゾリジン Butazolidin)

関節の痛み(関節炎)を抑えるこれらの薬は、危険な、時には致命的な血液の病気(無顆粒球症)をひき起こす可能性がある。また、胃や肝臓や腎臓を害する可能性もある。これらの危険な薬は用いないこと。関節炎には、アスピリン Aspirin (p.379) またはイブプロフェン Ibuprofen(p.380) のほうが安全かつ安価である。痛みと熱だけの場合は、アセトアミノフェン Acetaminophen(p.380) を用いることができる。

10. ビタミン B<sub>12</sub>、肝臓エキス、および鉄の注射 (p.393)



ごくまれな場合を除いて、ビタミン B<sub>12</sub> と肝臓エキスが貧血やく衰弱>に役立つことはない。しかも、これらの注射を行った場合は、一定の危険がある。これらは、専門家が血液検査を行った後に処方した場合にしか、用いるべきでない。また、イムフェロン Imferon のような鉄分の注射も避ける。貧血には、鉄剤のほうが安全であるし、効果もある (p.124 を参照)。

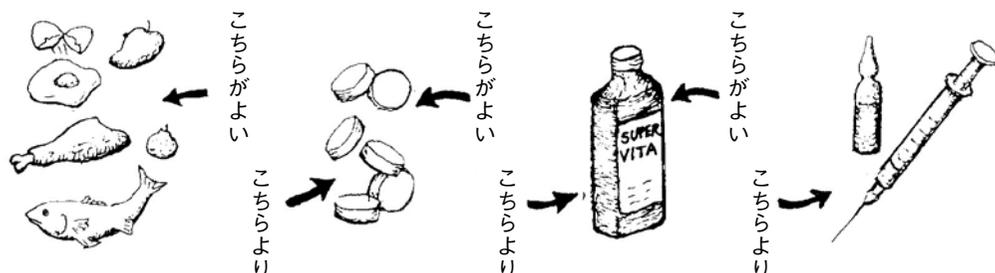
## 11. その他のビタミン (p.392)

原則として、ビタミン類は注射しない。注射は、錠剤よりも危険で高価である。それに、通常、錠剤より効果が大きいわけではない。

残念ながら、ビタミン入りのシロップやトニック、<エリキツル剤>のために浪費する人が多い。たいていは最も重要なビタミン (p.118 を参照) が含まれていない。含まれているとしても、よい食物をたくさん買うほうが、ずっと賢明である。豆、卵、肉、くだもの、野菜、穀類全般のような体を作り、保護する食品は、ビタミンその他の栄養素にも富んでいる (p.111 を参照)。やせて弱々しい人には、ビタミンやミネラルの補助食品を与えるより、よい食物を今より頻繁に与えるほうが、通常はるかに役立つ。

よく食べている人には、追加のビタミンはいらない。

### ビタミンの最もよいとり方



ビタミンはいつ必要なのか、どのような食物に含まれているのか、といったさらに詳しい知識については、第11章、なかでも p.111 と p.118 を読むこと。

## 12. 複合薬

同じ錠剤またはトニックの中に、2種類以上の薬が組み合わされていることがある。たいていはこのような形になると効果が減り、値段が高くなる。**有効であるどころか有害である**場合もある。複合薬を処方されそうな人がいる場合は、本当に必要な1種類の薬だけにするように保健ワーカーに頼むこと。不要な薬のために浪費すべきでない。

HIV のための薬には複合薬になったものがある (p.398 を参照)。このため以前より内服が容易になったものがある。

避けるべき複合薬でよく知られているものは、次の通りである。

- 咳を抑える薬と痰を排出する薬の両方が含まれている咳止めの薬。(咳止めの薬は、単一薬であれ、複合薬であれ、効くことはほとんどなく、無駄遣いである。)
- 下痢止め薬と組み合わせた抗生物質。
- 胃痙攣を防ぐための薬と組み合わせた胃潰瘍手当て用の制酸薬。
- 二つ以上の鎮痛薬の複合薬 (アセトアミノフェン Acetaminophen またはカフェイン Caffeine と組み合わせたアスピリン Aspirin)

### 13. カルシウム



カルシウムを静脈へ注射するのは、きわめて危険である。充分にゆっくりと注射しないと、たちまち患者が死ぬ危険性がある。尻にカルシウムを注射して、非常に重い膿瘍や感染を起こすこともある。

医療従事者の助言を求めてからでなければ、決してカルシウム注射をしてはならない！

**留意点：**トウモロコシのトルティーヤ、その他石灰を含む食物をたくさん食べているメキシコその他の国々で、カルシウム注射をしたりトニックを用いたりすることはばかげている。（<力をつける>とかく子どもの成長を助ける>として、よく行われている。）体に必要なカルシウムはすべて、石灰から得られている。

### 14. 静脈からの<栄養補給>（静脈内 Intravenous すなわち <IV> 輸液）

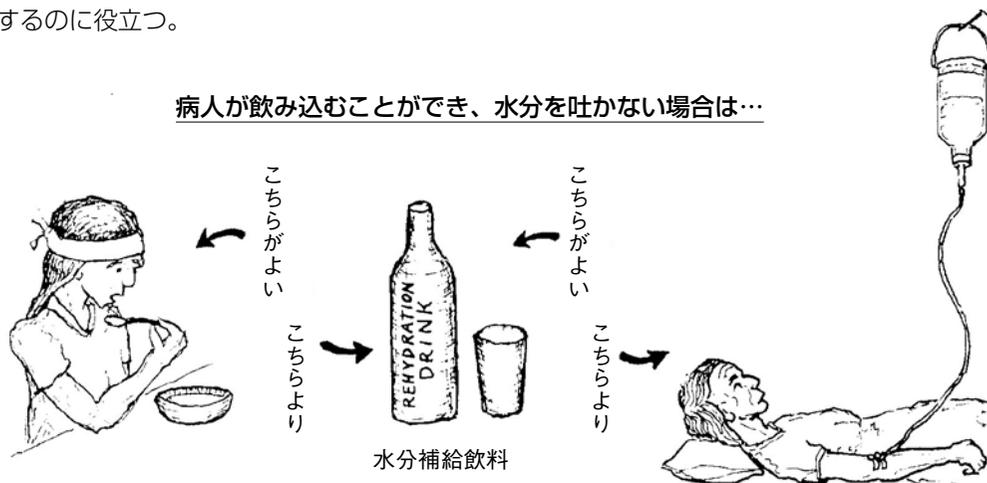
地域によっては、貧血の人や非常に体の弱い人が、なけなしの金をはたいて、自分の静脈に注入するためのIV溶液1リットルを買い求めている。この人たちは、これでもっと強くなれるし、血が濃くなると信じている。しかし、これは間違いである！ 静脈内輸液というのは、食塩と砂糖を少し加えたただの水に過ぎない。大きな飴の棒ほどのエネルギーもないし、血液を濃くできるどころか、いっそう薄くする。貧血に効くことはないし、からだの弱い人を強くすることもない。

その上、十分に訓練を受けていない人がIV輸液を静脈内に注入すれば、血液に感染を取り込む危険がある。病人を死亡させかねない。

静脈内輸液は、患者が口から何も摂ることができない場合、あるいは脱水がひどい場合に限りて用いるべきである（p.151を参照）。

飲み込むことができる病人には、砂糖（または穀物）と食塩を加えた1リットルの水（p.152の水分補給飲料の項を参照）を与える。患者にとって、1リットルのIV輸液と同じ効果がある。食べることのできる人には、栄養のある食物のほうが、どのような型のIV輸液よりも、体を強くするのに役立つ。

病人が飲み込むことができ、水分を吐かない場合は…



## ■薬を飲んではいけない場合

薬を飲んでいるときにしてはならないことや、食べてはならないものについて、いろいろな思い込みのある人が多い。そのため、その人たちは、薬が必要なのに飲むのをやめるといことがある。実際には、特定の食物、例えば豚肉、チリペッパー、グアバ、オレンジその他どのような食物であっても、それと一緒に飲んだというだけで害を及ぼす薬はない。ただ、脂肪分や香辛料の多い食物は、何かの薬を飲もうと飲むまいと、胃や腸の病気を悪化させる可能性はある (p.128 を参照)。アルコールを飲んでいると悪い作用を及ぼす薬はいくつかある (p.369 のメトロニダゾール Metronidazole の項を参照)。

特定の薬を用いないことがあきらかに最もよいことがある。それは次の場合である。

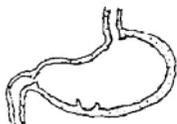


1. 妊娠中または授乳中の女性は、どうしても必要なもののほかは、どのような薬も避けるべきである。(制限された量のビタミンと鉄剤であれば、飲んでも危険はないだろう。)

2. 新生児に薬を用いる場合は、十分に注意する。どのような型の薬でも、用いる前には可能な限り、医療従事者の助言を求め、薬は与えすぎないように、十分注意する。



3. 以前にペニシリン Penicillin、アンピシリン Ampicillin、スルフォアミド Sulfonamide、その他の薬を用いた後に、**蕁麻疹**やかゆみなど、何らかのアレルギー反応を起こしたことがある人は、危険であるから、**以後終生、決してその薬を再び用いてはならない** (p.70 の、ある種の薬を注射して起こる危険な反応、の項を参照)。



4. 胃潰瘍または胸焼けのある人は、アスピリン Aspirin を含む薬を避けるべきである。ほとんどの痛み止めと、すべてのステロイド類 Steroids (p.51 を参照) は、潰瘍と胃酸過多を悪化させる。胃を刺激しない痛み止めは、アセトアミノフェン Acetaminophen (パラセタモール Paracetamol, p.380 を参照) である。

5. ある種の病気に対して用いると、有害であったり危険であったりする薬がある。たとえば、肝炎の患者は、抗生物質その他の強力な薬による手当てを受けてはならない。なぜなら、患者の肝臓が傷ついており、体にとって、薬がむしろ毒物になってしまうからである (p.172 を参照)。

6. 脱水状態または腎臓病の患者は、使う薬に特に注意しなければならない。体を害する恐れのある薬は、患者が正常に排尿するようになるまでは、1 回分の投与量だけしか与えないこと。たとえば子どもが高熱を出して脱水症状も出ている場合は (p.76 を参照)、排尿が始まるまでは、アセトアミノフェン Acetaminophen やアスピリン Aspirin を 1 回分しか与えない。**脱水状態の患者には、決してサルファ剤 Sulfa を与えてはならない。**