

特集

ポリファーマシーを
回避する!

エビデンスに基づく 非薬物療法

チルトトレーニング

lung flute

理学・言語構音療法

症状日記

運動療法

気功

認知行動療法

胸部理学療法

節酒

ヨガ

食事(餌)療法

太極拳

耳石置換法

不眠要因の除去

アルコール綿をかがせる

温熱療法

大豆イソフラボン

嚥下訓練

種々の薬物療法が人類の福祉に貢献していることは論をまたないが、一方で、ポリファーマシーの害が叫ばれるようになって久しい。そんななか、“処方権”という絶大な権力を独占している我々医師が、「その伝家の宝刀を乱用していないだろうか？」との反省の機運は、徐々に高まって来ていると信じたい。しかし、国民皆保険の幸運に恵まれた日本国民の大多数に、安易に薬物療法を求める習性を根付かせてしまったなかで、薬物療法の有効性への疑問（エビデンスの欠如）や、害の可能性を説明するだけで、処方を控えることに納得してくれる患者は、果たしてどれくらいいるのだろうか？

本特集では、何らかの苦痛や心配を訴えてやってきた患者に対し、薬物療法に走る前に、それらを軽減するための有効な、エビデンスのある非薬物療法を紹介し、その最大限の利用を患者に指導することで、処方の制限を現実味あるものとすることを目指したい。

のススメ

企画 | 酒見英太

前庭リハビリテーション

手洗い

ビタミンD

音楽療法

血圧管理

支持的な精神療法

歩行運動

呼吸リハビリテーション

タッチケア

睡眠衛生

塩分制限

徒手療法

就寝時の頭部挙上

気道の加湿

等張食塩水による鼻すすぎ

下肢挙上

日光浴リラクセーション

認知機能訓練

減塩