

#### 4. 病気とのつき合い方

##### 薬を止める方法

私が三叉神経痛の治療に使用した薬「グレート」を実際に止めた方法は、医師と相談して徐々に減量しました。薬の性質が血中濃度を一定に保つのが必要で平成13年4月18日200mgの錠剤を一日三回で3錠(600mg)を錠で6個にして朝6時～夜0時迄(就寝中は痛みが無い)3時間置きに半錠を1個服用。体調をみながら時間を4時間置きにする。5月16日に1.5錠(300mg)を更に錠で切り3個にして6時間置きに1個服用。8月5日に1錠(200mg)を錠で4個にして、5時間置きに1個服用。8月27日100mgの錠剤を錠で4個にして服用。9月26日50mgの顆粒を薬包紙で5回に分けて服用。11月7日25mgを3分割して服用。14年2月13日に12.5mgを3回分けて服用。5月30日5mgを3回に分けて服用。8月8日3.5mgを3回に分けて服用。10月28日2mgを3回に分けて服用。11月1日に先生と相談の上服用を止める。但し一年間は血中に成分が残るので太陽に当たらないよう指示が有りました。

##### 食生活と血液検査結果

食生活と血液検査の結果は比例。私の家庭では原則トトやインスタ食品・ペットボトル・缶ジュース等を使用しないで、外食を控えて時間や手間はかかりますが野菜や魚・豚肉・鶏肉を中心に、補助食品を料理に取り入れて献立を工夫しています。そのせいか夫と私の血液検査の結果は共に標準値を維持しています。夫と私の生活の違いは、アルコールの摂取量の違いが肝機能に大きな差が有ります。私は土・日曜日だけ決めてビールを350mg前後に決めていますが、夫はほぼ毎日不定量・種類も定めず飲酒、特に週末は友人と深酒を続けている為にGPT・γ-GTPは私の倍の数値ですが、標準値の枠に辛うじて納まっていますが、脂肪肝の指導が有りました。更に、料理に利用する油を胡麻油・桐油・ごま油・アブラ油を使い分けした結果HDLコレステロールの値が夫は52で私は86と維持しています。脂は油で制すなのかも知れません。特に私は一日のタンパク質を60と毎日納豆50を2パック摂取している性かも。

