薬の飲み合わせについて

薬は病気の治療や予防、症状の緩和を目的に使用します。最近では高齢化が進んでいることもあり、一人で複数の薬を使用している方も珍しくありません。その際に注意しなくてはいけないことが飲み合わせ（相互作用）です。

相互作用とは、複数の薬を使用した場合に効果がなくなることや、副作用が起こることをいいます。大まかに分けると次のようなものがあります。

- **効果の同じ成分が重なる　→　効果が強くなりすぎる**
- **効果が反対の成分が重なる　→　効果が弱くなる**
- **成分が体に吸収されることを邪魔する**
  →　吸収される薬が減り、効果が弱まる
- **成分を分解する、体の外に出す働きを妨げる**
  →　効果が強くなりすぎる

健康通信

常陸大宮済生会病院
薬剤科
高橋　昌也 先生

また、効果の同じ成分が重なった場合に、作用がかけ算になる「相乗作用」とたし算になる「相加作用」があります。相乗作用の場合、思いがけず大きな作用（副作用も含む）が出る可能性があり、注意が必要です。

病院や薬局では、薬を渡す時に相互作用をきちんとチェックしています。しかしチェックする際に、他の病院や薬局で受け取っている薬の情報がなければ、適切なチェックができません。そのためには「お薬手帳」が非常に有用です（お薬手帳については後日この欄で詳しく説明します）。

病院や薬局では、必ずお薬手帳を出してください。

さて、相互作用は薬同士で起こるとは限りません。薬と食品、薬とサプリメントでも起きる可能性があります。ある健康食品会社が、テレビコマーシャルで対応をアピールしているので、ご存知の方も多いかもしれません。有名なものでは、ワーファリン（血液をサラサラにするお薬）と納豆や大量の緑黄色野菜（クロレラなど）との相互作用で、薬が効かなくなってしまうことがあります。

相互作用の組み合わせは多彩で、まだよく分かっていないこともあります。病院や薬局で渡される薬の説明書をよく読み、正しく使用してください。

御前山ビオトープ周辺の植物等

双子葉離弁花　キンポウゲ科　オウレン属

山地に生える多年草で、根生葉は複葉です。

早春に花茎を出し、直径１cmほどの白い花を咲かせます。花弁はガクが変化したもので、本当の花弁は内側にある短い花びらです。

名前の由来は、根が黄色く葉がセリの葉に似ていることからきています。

（写真・データ提供　御前山ダム環境センター）