

朝礼用原稿 10月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」をお知らせします。今回のテーマは、「薬の飲み合わせに気をつけよう」です。

毎年10月17日から10月23日の期間は、「薬と健康の週間」です。複数の薬を服用していたり、一種類の薬でもサプリメントや健康食品を併用していると、十分な効果が得られなかったり、身体にとって思わぬ悪影響を及ぼすことがあります。一冊の「おくすり手帳」に日頃使用している市販薬やサプリメント、健康食品も記載しておき、医療機関に受診する時や薬局で薬を買う時は、必ず医師や薬剤師に見せましょう。調剤薬局は、「かかりつけ薬局」を決めておくことで薬のチェックをしてもらえるので安心です。

飲み合わせに特に注意が必要な薬は次のとおりです。

- 一部の高血圧の薬や不整脈の薬と、グレープフルーツ
→血圧が下がり過ぎ、失神することがあります。
- 一部の睡眠薬と、カビや水虫の薬や一部の抗菌剤など
→睡眠薬の血中濃度が高くなり、日中眠気やふらつきが起こることがあり、自動車運転などを行うと、とても危険です。
- 一部の鎮痛薬と、高血圧などに処方される利尿薬
→急性腎不全を起こすことがあります。
- 血栓予防のワルファリンと解熱鎮痛薬や納豆など
→解熱鎮痛薬はワルファリンの作用を強くし、脳出血などになりやすくなります。納豆や納豆の成分を含んだサプリメントや健康食品、クロ

レラ、青汁は、ワルファリンの効き目が弱まり、脳梗塞になりやすくなります。

飲み合わせの影響は、3日間くらい続くこともありますので、ご注意ください。

これら以外にも、飲み合わせに注意が必要な薬がありますので、医師や薬剤師に聞き忘れてしまった方は、当組合ホームページに、薬の飲み合わせをご自分で調べることができる「百薬の調（しらべ）」を掲載しておりますので、是非ご活用下さい。

医療機関で処方されている薬の代金の70%は皆様の保険料で支払われています。薬の飲み合わせや、用法・用量に注意して、安全に効果的に服用しましょう。