

くすりばこ



薬剤部主任
吉原 美奈子

105.古今”薬”集

とあるご縁があって、昨年より地域の文化センターなどで行われる「競技かるた」の練習会に参加させて頂いています。百人一首の「上の句」が詠み上げられるのを聴いて、「下の句」の札を取る、というシンプルなルールですが、札の配置、相手陣への送り札、決まり字の変化*)、対戦相手と協力し合う独特の試合運びなど、知れば知るほどに、この競技の奥深さを感じています。読手の発する一瞬の音をとらえるため、耳を澄まして全身で集中する緊張感、札に手が届いた時の達成感に、初心者ながらも魅了されてしまうのです。



*) 決まり字の変化 … その場において、取り札が確定するまでの文字の並びを「決まり字」と言います。最初に1文字の音で札が取れるのは、「む・す・め・ふ・さ・ほ・せ」の7枚のみ。2文字で取れる札は「うか・うら」、「つき・つく」、「しの・しら」、「もも・もろ」、「ゆふ・ゆら」があり、どちらか片方の札が詠まれた時点で、以降は最初の1文字目の音で取れるようになります。例えば、「ち」の音から始まる札には、「ちは(やふる)」の他に、「ちぎりき・ちぎりお」の計3枚があるので、読手の発する2文字目と4文字目の2段階で音を聞き分け、札を取りに行きます。

言わずもがなのことですが、この「競技かるた」は百人一首を使います。実はこれらの百人一首の和歌のなかに、薬草とされる植物が登場しているのは、ご存知でしょうか？ 今回の「くすりばこ」は、百人一首に登場する薬草から始まり、後半では現代の健康食品・サプリメントについてお話ししたいと思います。

百人一首の和歌の中に出てくる薬草と、その効能を表にまとめました。(表1.) こういった薬草は、乾燥させる、煎じる、生のまま、焼く、蒸すなどの利用方法で使われていたようです。これらの植物は、「野原や道端で見たことがある！」というものばかり



表1. 百人一首に登場する薬草とその効能

札番号	歌	薬草	薬草の効能
39番	浅茅生の 小野の篠原 しのぶれど あまりてなどか 人の恋しき — 参議等	チガヤ	・消炎 ・利尿 ・止血 ・滋養強壮
51番	かくとだに えやは伊吹の さしも草 さしも知らじな 燃ゆるおもひを — 藤原実方朝臣	ヨモギ	・お灸に使うもぐさの原料 ・腹痛 ・健胃 ・下痢止め
47番	八重 <small>むくろ</small> げげれる宿の さびしきに 人こそ見えね 秋は来にけり — 惠慶法師	ムグラ	・利尿 ・解熱 ・腫れ物の解毒(外用)
87番	村雨の 露もまだ干ぬ まきの葉に 霧立ちのぼる 秋の夕暮れ — 寂蓮法師	スギ・ヒノキなどの常緑樹	・ひび、あかぎれ、吹き出物(外用) ・精油を香料として使用
100番	百敷や 古き軒端の しのぶにも なほあまりある 昔なりけり — 順徳院	ノキシノブ	・止血 ・解熱 ・利尿

参考サイト: エーザイ株式会社/くすりの博物館

りですので、図鑑などでぜひ写真をご覧になってください。何となく遠い世界のように感じた和歌も、現代と変わらない植物の姿をそこに思い浮かべるだけで、ぐっと親近感が湧きます。しかし比較的時代の新しい「もしきや…」ですら、800年以上前に詠まれた歌ですから、これらの薬草を現代日本で医療に用いる事はまずありません。

一方、現代の「民間療法」では色々な健康食品やサプリメントがインターネットサイトや薬局・ドラッグストアの棚をにぎわせています。気をつけなくてはならないのは、これらの中には医薬品と相互作用を起こす可能性のあるものが存在する事です。代表的なものを表にしました。(表2.)

表2. 医薬品との相互作用が報告されている健康食品・サプリメント[成分]の代表例

成分名	うたわれるサプリメントの効能	医薬品との相互作用
セイヨウオトギリソウ (セント・ジョンズ・ワート)	“前向きな気持ちに” “毎日をはつらつと”	・肝臓で代謝される薬の消失を早めて、治療効果を弱める可能性 ・セロトニンという脳内物質を過剰にする可能性
イチョウ	“脳の血流を改善” “記憶の維持のために”	・肝臓で代謝される薬の消失を遅らせ、薬の作用・副作用を強める可能性 ・血液の凝固を抑える薬の作用を強める可能性
L-アルギニン	“めぐりを改善、活力応援”	・硝酸薬との併用でめまい・立ちくらみが起きやすくなる可能性 ・降圧薬との併用で、血圧が下がりすぎる可能性
ノコギリヤシ	“尿のキレ・近さ・回数 が気になる男性に”	・血液の凝固を抑える薬の作用を強める可能性 ・(女性の場合)経口避妊薬の効果を弱める可能性
セイヨウカノコソウ (バレリアン)	“翌朝すっきり” “やすらか気分をサポート”	・肝臓で代謝される薬の消失を遅らせ、薬用・副作用を強める可能性 ・鎮静薬との併用で過度の眠気を起こす可能性

参考文献:「健康食品・サプリメント[成分]のすべて」(一社)日本健康食品・サプリメント情報センター
参考サイト:株式会社 ディーエイチシー、株式会社 ファンケル/各社ホームページ・オンラインショップ

上に挙げた成分は、ほんの一部に過ぎません。この表には載っていない成分でも、健康的な生活を送るために飲み始めたはずのサプリメントが、病院で処方される薬の治療効果を弱めてしまったり、反対に効果を強めて副作用を起こしてしまう、という事が実際には起こりえます。「薬ではないから大丈夫だろう」と安心せず、かかりつけの医師や薬剤師に必ずお報せください。



当院では、薬剤師が入院患者さんに「健康食品やサプリメント使用の有無」をお伺いしています。処方薬との相互作用で、思いもよらない不利益が起きる可能性を察知する目的で行っている事ですので、どうぞご協力をお願いいたします。普段お使いの健康食品やサプリメントは、その情報をお薬手帳と一緒にまとめておいて頂くと分かり易く、急なご入院の際も安心です。自費診療でお使いの薬がある場合も、忘れずにお申し出ください。

「より健康で、より長寿を全うしたい」との考えを強くし、それを民間療法や、健康食品・サプリメントに求める人々の姿というのは、もしかすると百人一首が詠まれた時代も今も、さほど大きく変わらないのかも知れないですね。