



最近、風邪薬やアレルギー、痛み止めの薬等だけではなく、手軽な栄養補給や美容目的で薬を飲んでいる方も多いかと思えます。薬と薬、薬と食べ物や飲み物の組み合わせによっては、副作用が強くなったり、薬の効果が十分に得られないことがあります。今月は効果的かつ安全に薬を飲むために、「相互作用」についてご紹介したいと思います。

## 注意すべき食品と薬の飲み合わせ

### 食品: 納豆・クロレラ・青汁など

#### 薬: 抗血栓薬など

血液を固まりにくくする薬のワーファリン®の作用はビタミン Kによって拮抗されます。

納豆、クロレラ、青汁は、ビタミン K を多く含んでいる食品であるため、ワーファリン®の効果を弱くすることがあります。また、大量の緑黄色野菜にも



ビタミン K が多く含まれるため注意が必要です。

### 食品: 牛乳などの乳製品

#### 薬: 骨粗鬆症薬・抗菌薬など

カルシウムを多く含む牛乳などの乳製品は、骨を強くする薬や一部の抗生物質の消化管からの吸収を、阻害することから薬の効果が弱くなることがあります。これらの食品を摂取する場合には、骨の薬は30分~1時間の間隔を、抗生物質は数時間の間隔を空ける必要があります。



### 食品: グレープフルーツ(ジュースも含む)

#### 薬: カルシウム拮抗薬・高脂血症治療薬・精神神経薬など

グレープフルーツ(ジュース)に含まれる苦味成分のフラノクマリンが薬の分解を阻害するため、薬が効き過ぎてしまうことがあります。



### 食品: アルコール

#### 薬: 精神神経薬・糖尿病用剤・解熱鎮痛剤など

アルコールは、多くの薬と吸収や代謝などの段階で影響し、血中濃度を大きく変動させるので、アルコールでの服用は避けましょう。



### 食品: 緑茶・コーヒーなど(カフェインを含む食品)

#### 薬: 精神神経薬・気管支拡張薬など

カフェインを含む飲み物は服用する薬によって作用が異なります。精神神経薬では、カフェインの分解を抑えることで、神経過敏、イライラ、不眠などが現れることがあります。気管支拡張薬では、カフェインが



テオフィリン成分の体内代謝を抑制することもあります。

### サプリメント

サプリメントなどの健康食品も医薬品と相互作用が現れる場合があります。医薬品と相互作用があるといわれる健康食品は、セントジョーンズワート、トウキ、ニンニク、イチョウ、朝鮮人參、カバ、ピペリン、タンジン、マリアアザミ、ノコギリヤシなどです。



## 相互作用をおこさなためには・・

このように薬と食品には、食べ合わせ・飲み合わせが悪いものもあります。

医師の指示に従って服用していれば問題はありますが、調剤薬局やドラッグストアで薬をもらう時には

薬剤師に処方内容のチェックをしてもらい、食品や食べ物との相互作用がないか確認をしましょう。

そのリスクを知らずに摂取するとよかれと思っていたことが、逆に健康を害してしまう恐れがあります。薬と食品について気になることがありましたら医師・薬剤師に相談しましょう。



食べ物や健康食品は、1回に摂取する量は少なくとも、薬と相互作用を起こす成分が多く含まれていることがあります。サプリメントなど使用している場合は、お薬手帳に記載し、お薬をもらう際に薬剤師に確認してもらうようにしましょう。



全国の処方せんを受け付けいたします  
何でもお気軽にご相談ください



## きりん薬局原田店



熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899  
TEL 0966-42-6900 FAX0966-42-6910

~今月の担当は 宮崎です~