



秋風が吹き渡る時期となりました。皆様お身体の調子はいかがですか？
秋と言えば、『スポーツの秋』や『読書の秋』、『芸術の秋』など色々ありますが、『食欲の秋』という方も多いのではないのでしょうか。今回のどりいむ薬局通信ではお薬と食品や健康食品の飲み合わせについてお伝えいたします。

食べ物やサプリメントにはお薬と一緒に摂取すると薬の効果や副作用に影響がおきるものが多数あります。一部ではありますが、ご紹介したいと思います。



牛乳

◎牛乳や乳製品に含まれるカルシウムが、薬とくっついて薬が吸収されにくくなり、効果が弱くなってしまいます。

影響する薬

- ・骨を強くする薬（ビスホスホネート系）
- ・抗菌薬（一部のニューキノロン系テトラサイクリン系） など

◎牛乳は制酸作用（胃酸を中和する作用）があるので腸で溶ける薬に影響を与えてしまい、効果が弱くなったり、副作用がおきやすくなります。

影響する薬

- ・コーラック（市販薬）
- ・アスピリン など

※薬と牛乳は2時間以上の間隔を
あけると服用可能です。



納豆・クロレラ・青汁

納豆などの食品に含まれるビタミンKが薬の作用を弱めます。

影響する薬

- ・血栓を防ぐ薬（ワルファリンカリウム）
- その他ビタミンKが含まれているものを摂取し過ぎないように注意しましょう



チーズ・ワイン

チーズやワインに含まれるチラミンの代謝(解毒)を薬が阻害して、チラミン中毒（血圧上昇や動機など）がおきやすくなります。

影響する薬

- ・結核の薬（イソニアジド）
- ・抗生物質（リファンピシリン）



グレープフルーツジュース などの柑橘類

グレープフルーツジュースなどに含まれる成分（フラノクマリン）が薬の代謝(解毒)を阻害し、薬の効果を増強したり、副作用がおきやすくなります。

影響する薬

- ・高血圧の薬（一部のカルシウム拮抗剤）
- ・脂質異常症の薬（スタチン系）
- ・不眠症の薬（ベンゾジアゼピン系）
- ・免疫を抑える薬（シクロスポリン、タクロリムス）
- ・てんかんを抑える薬（カルバマゼピン） など

グレープフルーツ以外で
フラノクマリンを含有するもの
（影響があるので避けた方がよい）

- 柑橘類：夏ミカン・ダイダイ・サワーオレンジ・ブンタン(ザボン)、ハッサク・スウィーティー・金柑など
- 柑橘類以外：パセリ・セロリ・ミツバ・イチジク・ざくろなど

※温州みかん・カボス・パレンシアオレンジ・マンダリンオレンジ・ネーブル・日向夏・レモン・ゆずなどは影響がないので摂取しても問題ありません。

裏面に続く...

どりいむ薬局では地域の健康サポート薬局として、日頃気になるお薬や健康について情報を発信していくために、どりいむ薬局通信を発行しています。
ご不明な点がありましたら薬剤師にお声をおかけ下さい。



厚生労働省薬事委員会
健康サポート薬局

どりいむ薬局
長崎市千歳町10-2
TEL847-5297



アルコール

アルコールと一緒に薬を飲むと副作用がでやすくなったり、効果に影響することがあります。アルコールと併用を注意する薬は数多く存在します。お薬を飲むときはお酒を控えた方がよいでしょう。

医薬品の例	併用による体調変化
睡眠導入剤、安定剤・抗不安薬・抗うつ薬 (トリアゾラム・ゾルピデム・エチゾラム・ロフラゼプ・パロキセチンなど)	眠気やふらつきが強くなる可能性が高くなる
血栓を防ぐ薬 (ワルファリンカリウム)	出血傾向がおきやすくなる
糖尿病薬 (メトホルミン)	副作用 (乳酸アシドーシス) がおこりやすくなる
抗アレルギー剤 (クロルフェニラミン・ケトチフェン・レボセチリジンなど)	眠気やふらつきが強くなる可能性が高くなる



健康食品・サプリメント

健康食品やサプリメントを薬と一緒に服用することで、薬の効果や副作用に影響を与えることがあります。医薬品を服用している人は安易に利用せず、医師や薬剤師に相談しましょう。

健康食品・サプリメントの成分	医薬品の例	併用による体調変化
ビタミンD	狭心薬 (ジゴキシン)	ジギタリス中毒 (嘔吐・不整脈) があらわれやすくなる
カルシウム・鉄・アルミニウムなどのミネラル	骨粗しょう症の薬 (ビスホスホネート系) 抗生物質 (テトラサイクリン系・ニューキノロン系)	金属と結合して薬の吸収が阻害され、薬の効果が減弱する。
セイヨウオトギリソウ (セント・ジョーンズ・ワート)	抗てんかん薬 (アレビアチン、テグレトール) 気管支拡張剤 (テオフィリン) 強心薬 (ジゴキシン) 抗不整脈薬 (アミオダロン)	薬の代謝が促進され効果が減弱し、セイヨウオトギリソウの急な中止により薬が効きすぎて副作用があらわれることがある。中止する場合も十分な注意が必要
	経口避妊薬	避妊の効果が得られない、不正性器出血の発現率が増大するおそれがある
イチヨウ葉エキス	血栓を防ぐ薬 (アスピリン・ワルファリンカリウム)	出血傾向が強くなる可能性がある
カモミール	血栓を防ぐ薬 (ワルファリンカリウム) 免疫抑制剤 (シクロスポリン)	薬の作用が増強される可能性がある

今回は薬と食品の飲みあわせについて紹介しましたが、ほんの一部です。ご自身が服用している薬でご不安の方や気になることがあれば薬剤師にお声をおかけください。



《どりいむ薬局より》

10月17日から23日は「薬と健康の週間」です。

当局では**10月20日(木)14時～16時に体組成計測定とお薬相談会**を行います。体組成計により自身の筋肉量や体脂肪量を測定できます。処方箋がなくても参加できますので、お気軽にご参加ください。