

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

からだPlus

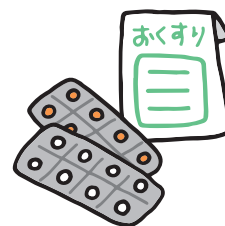


薬と食品の相互作用





薬と食品の相互作用



お薬の中には、食品と一緒にとることで効果が強くなりすぎるものや効果が弱まるものがあります。今回は、その代表的な例をいくつかご紹介いたします。

お薬とグレープフルーツジュースの飲み合わせ

グレープフルーツジュースの成分(フラノクマリン)が、体内の代謝酵素の働きを阻害し、薬の効き目が強く出すぎてしまう可能性があります。そのような危険性を避けるため、グレープフルーツジュースと一緒に飲むことが禁止されているお薬もあります。



グレープフルーツジュースと飲み合わせの悪いお薬

グレープフルーツジュースと飲み合わせの悪いお薬の一例です。下記に挙げたお薬の全てではなく、同じタイプのお薬でも影響のないものもあります。詳しくは薬剤師に確認しましょう。

カルシウム拮抗薬

高血圧や狭心症などのお薬

不眠症治療薬

寝つきを良くするお薬

免疫抑制剤

免疫反応を抑えるお薬

脂質異常症治療薬

コレステロール値を下げるお薬

グレープフルーツの果実も一緒に食べてはいけませんか？

グレープフルーツの果実にも同じ成分(フラノクマリン)が含まれているため、注意が必要です。他の柑橘系ではザボン、ダイダイ、スウィーティー等にも含まれており、同様の症状がおこる可能性があります。一方で、同じ柑橘系でもレモン(果汁)、温州みかん、ネーブルオレンジ、デコポンは食べても問題ないとされています。



ブンタン



スウィーティー



レモン(果汁)



温州みかん



グレープフルーツ

避けた方が
良い果物

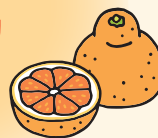


ダイダイ

食べて
良い果物



ネーブルオレンジ



デコポン

その他の

注意が必要な組み合わせ



グレープフルーツジュース以外にも注意の必要な組み合わせがあります。
よくある例を見てみましょう。

抗血栓薬
(ワルファリン)

+

納豆・青汁・クロレラ

納豆や青汁、クロレラなどビタミンKを多く含む食品は血液をさらさらにするお薬(ワルファリン)の効果を弱め、血液を固まりやすくしてしまいます。



睡眠薬

+

お酒

睡眠薬とアルコールは、どちらも脳の活動を抑える作用があるため、一緒に飲むと必要以上に脳の機能が低下します。その結果、起きても眠く意識がもうろうとしたり、集中力や判断力が低下することがあります。

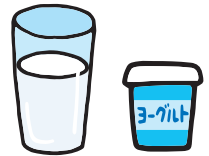


抗菌剤

+

牛乳・ヨーグルト

牛乳やヨーグルトに含まれるカルシウムは抗菌剤の吸収を低下させ、効果を弱めてしまいます。



薬剤師からのお願い

効果的な薬物治療のために、お薬は自己判断で中止しないようにしましょう。注意が必要なお薬と食品・サプリメントの組み合わせについて、詳しくはかかりつけの薬局・薬剤師へ相談しましょう。

サプリメントも注意!



飲み合わせ Q & A

Q. お茶で薬を服用してはダメって本当?



A. すべてのお薬ではありません

一部の鉄を含むようなお薬は、お茶に含まれるタンニンと結合して吸収されにくくなるため、お茶で服用するのを避けるようにとされてきました。しかし最近の研究により緑茶に含まれる程度のタンニンでは大きな影響がないことがわかり、さほど神経質になることはありません。ただし、「より正しいお薬の飲み方」としては、コップ1杯のお水やぬるま湯での服用をおすすめします。





MEDICAL
SYSTEM
NETWORK
GROUP



取り扱い薬局