

# 薬の豆知識



## くすりと食品の相互作用（1）

薬の持つ作用に別の薬や飲食物、嗜好品などが何らかの影響を及ぼすことを『相互作用』といいます。食べ物に『食べ合わせ』があるように、薬にも『飲み合わせ』、すなわち薬と薬、または薬と食品で良くない影響を及ぼす場合があります。単独では体によい食品でも、薬との相性がよくないと薬が効きすぎたり、逆に効果が弱くなったりすることがあるのです。中には薬だけでなく、健康食品やサプリメントなどの飲み合わせにも注意をした方がよいものもあります。食品と薬の悪い相性を具体的にご紹介しましょう。

### ○納豆、クロレア、青汁

納豆は栄養価の高い食品でナットウキナーゼという酵素を含み、血の流れをよくする作用を持っています。しかし『ワーファリン』という薬を飲んでいる人は食べるのを控えてください。納豆菌が産出する【ビタミンK】によりワーファリンの効果が弱まります。また、クロレア、青汁も【ビタミンK】を多く含んだ食品なので控えてください。緑黄色野菜のほうれん草やブロッコリーなども【ビタミンK】を多く含んでいますが、付け合せ程度の量であれば問題ありません。

### ○牛乳、ミネラルウォーター

カルシウム、マグネシウムを多く含むミネラルウォーターや牛乳は、テトラサイクリン系やニューキノロン系の『抗生物質』あるいは『骨粗しょう症の薬』と一緒に飲んだ場合、カルシウムやマグネシウムが薬の吸収を低下させ、薬の効果が弱まる場合があります。これらの薬を飲んだら2～3時間は牛乳などを飲まないようにして下さい。



当院で使われている薬では

テトラサイクリン系	ミノマイシン
ニューキノロン系	シプロキサシ、レボフロキサシ
骨粗しょう症の薬	ボノテオ、アレンドロン酸

等があります。

### ○アルコール

アルコールは薬と一緒に飲むことにより、薬の作用が強くなりすぎたり、逆に作用が低下する、あるいは副作用が出やすくなる場合があります。例えば、インスリンや糖尿病の薬では低血糖が起きやすくなったり、血圧の薬では作用が増強されてたちくらみや起立性低血圧が起きやすくなります。



また、市販のドリンク剤にもアルコールが添加されているものがあり、中には2～3本摂取すればコップ1杯分のビールを飲用したことに相当するものもあるので注意して下さい。

※薬を飲むときは、水かぬるま湯で飲んで下さい。

< 裏面に続きます。 >

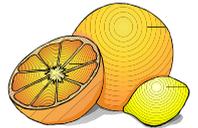
# 薬の豆知識



## くすりと食品の相互作用（2）

### ○グレープフルーツジュース

グレープフルーツの果実やジュースに含まれる「フラノクマリン」という物質は、一部の薬品の代謝酵素を阻害するため、薬が効きすぎたり副作用がでる可能性がでてきます。



当院で使われている薬で相互作用の可能性のある薬品は

降圧剤	アダラート、セパミット R、ニフェジピン CR、アゼルニジピン、アテレック
血管拡張剤	ワソラン
抗てんかん薬	テグレートール
抗血小板薬	シロスタゾール OD
高脂血症用剤	アトルバスタチン
免疫抑制薬	シクロスポリン、プログラフィ
その他	イレッサ、グリベック、トラクリア、タルセバ、レグパラ

などがあります。

これらの薬を服用している間は、グレープフルーツを食べたり、グレープフルーツジュースを飲むのは避けてください。また、グレープフルーツの他にも、スイーティー、ブンタン、ダイダイにもこの成分が含まれるので、注意してください。温州ミカン、レモン、バレンシアオレンジ、カボス、夏ミカンにはほとんど含まれていないので相互作用の心配はありません。

### ○セント・ジョーンズ・ワート（西洋オトギリソウ）

ハーブの一種です。葉をお茶などで飲むと、気分を明るくするとされ、不安感の解消やイライラを抑えるサプリメントとして発売されています。医薬品と一緒に服用すると、医薬品の効果を減弱する可能性があります。

形状としては、カプセル・シロップ・お茶・錠剤など様々な形として販売されており、表示や説明書に「セント・ジョーンズ・ワートを含む」と明示することが義務付けられていますので、サプリメントを購入する際はご注意ください。

当院で使われている薬で相互作用の可能性のある薬品は、

血液凝固防止薬	ワーファリン
免疫抑制薬	シクロスポリン、プログラフィ
強心薬	ジゴシン、ラニラピッド
気管支拡張薬	テオロング、ユニフィル
抗てんかん薬	アレビアチン、ヒダントール散、テグレートール、フェノバル
抗不整脈薬	リスモダン、プロノン、アミオダロン
その他	ジェイゾロフト、イレッサ、グリベック、タルセバ、ストックリン、ノービア、ビラミュン、

などがあります。（グレープフルーツ、セント・ジョーンズ・ワート（西洋オトギリソウ）共に、紙面の都合上全ての薬を記載できないので、現在服用中のお薬との相互作用が気になる方は、その都度ご相談下さい。）