

薬局だより

2024 年 4 月

～薬の飲み合わせ～

お薬を飲むとき、水やぬるま湯で服用するように…と言われることがあります。それはなぜか知っていますか？

お薬は食品との飲み合わせによっては、効果が変化してしまいます。お薬の効き目が強くなりすぎることによって副作用が出やすくなったり、胃腸や肝臓の障害を起こすことがあります。また、お薬の効果が充分得られず、治療に影響が出ることもあります。服用中のお薬とよくない組み合わせの食品は摂取しないように注意が必要です。



今回はお薬と飲み物や食べ物の相互作用について紹介していきます。

☆グレープフルーツジュース



高血圧の治療によく使われるカルシウム拮抗薬（アムロジピンやニフェジピンなど）というお薬の一部は肝臓にある酵素で代謝されます。

一方でグレープフルーツジュースに含まれる物質にはこの代謝酵素を阻害する働きがあるため、同時に飲むと薬の代謝が阻害され、薬が長く体内にとどまり、頭痛、顔面紅潮、めまいなどの副作用の発現頻度が増えることが考えられます。

個人差がありますが、グレープフルーツジュースによる影響は十数時間持続することが確認されています。そのため、薬を飲む前にはグレープフルーツジュースを飲まないように気を付ける必要があります。

他の柑橘類は大丈夫？

グレープフルーツとぶんたんをかけあわせてできたスウィーティーにも同じ物質が含まれているので注意が必要です。一方、みかんやオレンジには代謝を阻害する物質が含まれていないので、薬の服用前後に食べても問題ありません。



☆納豆や青汁

ワルファリンは血液を固まりにくくして血栓ができるのを防ぐ効果のあるお薬です。血液が固まるにはビタミンKが必要で、ワルファリンはそのビタミンKの働きを妨げることにより、血液を固まりにくくします。ところが納豆や青汁にはビタミンKが多く含まれているため、ワルファリンの血液を固まりにくくする作用を弱めてしまいます。



☆コーヒー・コーラ



カフェインが多く含まれている飲み物は風邪薬や解熱鎮痛薬、せき止めなどのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、心臓がドキドキしたりする可能性があります。



☆牛乳・ヨーグルト



感染症などの際に細菌を壊したり、増えるのを抑えたりする際に処方される抗菌薬にはいくつか種類がありますが、その中でもテトラサイクリン系（ミノマイシンなど）やニューキノロン系（レボフロキサシンなど）の抗生物質は牛乳やヨーグルトと飲み合わせがよくありません。これらのお薬は牛乳やヨーグルトに含まれるカルシウムと結合して消化管での吸収を妨げてしまうからです。しかし、抗生物質を服用する時間と牛乳を飲む時間を2～3時間ずらせば問題ありません。

医師や薬剤師に相談を

飲み合わせの例をいくつか紹介しましたが、他にもタバコや炭酸水、セントジョーンズワート（セイヨウオトギリソウ）などと飲み合わせのよくない薬なども存在します。また、お薬どうしやサプリメントなども相互作用を起こすことがあるので、お薬手帳などを活用し、医師や薬剤師に相談するようにしましょう。