

## お薬の話…3

食物と薬はともに体に作用し、その機能を高め、健康を維持し、病気を治すことを目的に摂られています。大部分の薬の服用は一般的に一日の食事時間を中心に決められており、薬と食生活との関係は密接なものです。しかし、私たちが毎日摂っている食事が薬の効果や安全性にどのくらい影響を与えるのかということについては、無関心の人が多いようです。今回は、薬と食物の相互作用（飲み合わせ・食べ合わせ）についてお話したいと思います。

### 水・白湯

薬を飲む時は、処方指示に従い、特に飲み方に指示がない場合は、コップ一杯の水または白湯とともに飲むことを奨めます。時々、薬を水なしで飲む方をみかけますが、薬が食道に残ってしまい食道に潰瘍ができてしまうこともあります。また、寝たまま飲むのも同様に長く食道にとどまることがあり潰瘍の原因になります。



### 牛乳

テトラサイクリン系やニューキノロン系の抗生物質と一緒に飲んだ場合、牛乳に含まれるカルシウムと結合して、薬の吸収が悪くなり効果が下がってしまうことが知られているため、カルシウムの多い乳製品やミネラル（マグネシウム・カルシウム・亜鉛・鉄分など）の多い食品は注意が必要です。一方、角化症治療薬のチガソンや水虫治療薬のボンシルF Pは、牛乳と飲むことにより、吸収されやすくなります。このため、薬の効果を強くさせ、副作用が出やすくなります。



### コーヒー

コーヒーやコーラなどにはカフェインが多く含まれています。尿酸値を下げる薬と飲んだ場合は、薬の作用が弱くなります。またカフェインは、気管支拡張薬のテオフィリン類の副作用を強め、イライラや不眠の原因となることがあります。



### グレープフルーツジュース

グレープフルーツジュースは、カルシウム拮抗剤などの降圧剤（血圧を下げる薬）の効果を増強する成分を含み、血圧が下がりにくくなることがあります。この成分は、グレープフルーツとスウィーティーの実に含まれますが、オレンジ、レモン、みかん、夏みかんには含まれていません。



### 納豆

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る必要があります。納豆菌の働きにより体内でビタミンKが多く作られます。ビタミンKは血液が固まるために必要な物質です。一方、ワーファリンは、ビタミンKの働きを妨害して血液を固まりにくくする作用があり、血栓予防などに処方される薬です。つまり、納豆を食べるとワーファリンの効き目を弱めてしまうこととなります。また、クロレラ、青汁もビタミンKを多く含んだ食品なので控えて下さい。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を含んでいますが、付け合せ程度の量であれば問題はありません。



代表的な薬と食物の相互作用について紹介しました。薬局では「おくすり相談コーナー」を設けて、患者様からの薬に関するご質問をお受けしています。このような事に関して不安や疑問等がありましたら、ご遠慮なく「おくすり相談コーナー」をご利用下さい。