



# つばさだより

No.252  
2015年11月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	古川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	とことろ店	☎0229(31)2550
玉川店	☎022(365)2838		

日増しに寒さが増して参りましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
日頃、皆様の薬に対する関心度は高く、しばしば薬と薬の飲み合わせについて質問されることがあります。しかし、飲食物と薬の飲み合わせについて聞かれることは比較的少ないように感じます。

最近、我々の周囲には、健康に関する情報や健康食品に関する情報が多く、関心も高まり、その摂取率も高いと言われています。

以前、つばさだよりで取り上げたことはありますが、改めて、飲食物と薬についてお話したいと思います。

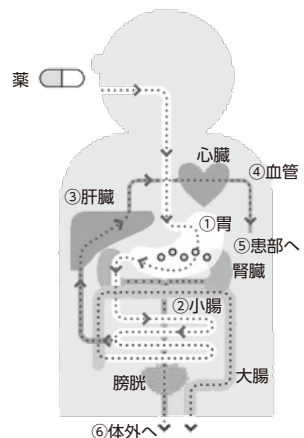
## ● 薬と食べ物の飲み合わせについて ●

### 1

#### 飲み合わせはなぜおきる？

薬でも、食べ物でも、摂取してから体外へ排泄されるまで、体内での動きには一定の道があります。

薬と食べ物が一緒に摂取されることで、その道のりの中で互いに影響を及ぼし働きや動きに変化を与え、通常の効果よりも強くもしくは弱くすることを飲み合わせといいます。また、同じ効果を持つもの同士は作用を強めたり、反対の効果を持つもの同士は弱めたりする、効果による飲み合わせもあります。



## 2

### 注意したい飲み合わせの例

#### ◆ グレープフルーツ



一部の降圧薬  
脂質異常症治療薬 など

グレープフルーツに含まれているフラノクラミン類という成分は、消化管内における分解酵素を不活性にする働きを持ちます。その為、薬の分解が妨げられ消化管内での吸収が上がり作用が強まります。

グレープフルーツを摂取してから、分解酵素の活性が元に戻るまで、3-4日を要するので、原則グレープフルーツの摂取を避けましょう。グレープフルーツと同様の成分をもつ柑橘類として、スウィーティー、ザボン（ブンタン、バンペイユなど）、ダイダイなどがあります。

#### ◆ 炭酸飲料



制酸剤、バファリン330など

薬を炭酸飲料で服用すると胃内の環境が酸性に傾き、薬剤の溶け方が悪くなり吸収が低くなるため、効き目が遅くなるか弱くなることがあります。摂取の時間を空ければ問題ないので、薬の服用に炭酸飲料は避けましょう。

#### ◆ セント・ジョーンズ ワート

(和名：セイヨウオトギリソウ)



ワーファリン、免疫抑制薬、  
経口避妊薬、気管支拡張薬、  
抗てんかん薬、抗不整脈薬、  
強心薬、抗HIV薬など

セント・ジョーンズ・ワートは、肝臓での薬の分解に関わる酵素の働きを促す作用があり、その酵素によって影響を受ける薬の効果を弱める作用があります。

セント・ジョーンズ・ワートは、薬草、ハーブの一種で海外では昔から体調不良、病気の改善にハーブティとして飲まれています。最近では手軽に摂取出来るようにサプリメントとして親しまれています。軽いうつ病や睡眠障害を軽減すると言われていて、日本では、2011年の東日本大震災以降さらに普及が広がったとも言われていますので、改めて注意が必要だと思われます。

### ◆ チーズ・ワイン、アボカド



抗うつ薬、抗結核薬

チーズ、ワイン、アボカドなどには交感神経系に作用する、つまり神経を高ぶらせるチラミンという成分が含有されています。一部の抗うつ薬や抗結核薬はこのチラミンを分解する酵素を不活性化させてしまう為、チラミンの作用が強くなり、高血圧や頭痛、動悸などの症状を生じることがあります。

### ◆ キャベツ



アセトアミノフェン

キャベツの中に含まれてあるグルクロン酸という成分は、代表的な解熱鎮痛薬のアセトアミノフェンの分解を促す材料となるため、解熱鎮痛作用が減弱することがあります。一度に大量の摂取は避けましょう。

### ◆ お茶（緑茶、紅茶）とコーヒー



喘息薬、胃腸薬、不整脈薬など

お茶とコーヒーに含まれている有名な成分、カフェインは喘息薬、胃腸薬、不整脈薬などと同じルートで分解されるため、薬もしくはカフェインが体内に残ってしまい副作用として、動機、イライラ、不眠、頭痛などが生じやすくなります。また、尿酸の排泄を減少させるため、痛風治療薬の効果の減弱につながることもあります。

### ◆ 納豆・緑黄色野菜



ワーファリン

納豆や緑黄色野菜に豊富に含まれているビタミンKが抗凝固薬のワーファリンの働きを減弱させてしまいます。特にビタミンKの含有量が多い、納豆や青汁、クロレラは摂取してはいけません。ハウレンソウなどは小鉢程度などの適量の摂取は可能ですが、大量摂取は避けましょう。

## ◆ お酒



安定剤、眠剤、  
抗アレルギー薬、  
糖尿病治療薬など

中枢神経を抑制させる働きをもつアルコールと一緒に服用することで、過度な中枢神経抑制作用が現れ、意識もうろうや異常興奮などを生じる恐れがあります。

また、アルコールと同じ肝臓での分解ルートをもつ薬の作用が強くなることがあります。

この他にも、飲み合わせに注意が必要な薬もありますので、医師や薬剤師に相談してください。

ワーファリンとの飲み合わせで述べた、緑黄色野菜などは栄養価においてとても大切な食べ物です。全く摂ってはいけないものではありません。偏った食事は飲み合わせによる影響も受けやすいので、日頃からバランスのとれた食事を続けることが大切です。

参考文献：厚生労働省医薬安全局安全対策課、

Clinical Pharmacology & Therapeutics Vol35, Issue2, pages161-169, Feb1984、  
名古屋通信病院HP、イスコチンIF、カフェイン水和物原末「マルイシ」IF

## 12月の栄養相談予定（各店10：00～12：00開催です）

- ・ 2日（水）若林
- ・ 4日（金）泉
- ・ 7日（月）多賀城
- ・ 8日（火）船岡
- ・ 10日（木）松島
- ・ 15日（火）古川
- ・ 16日（水）こごた
- ・ 18日（金）松陽台
- ・ 21日（月）長町
- ・ 24日（木）中新田