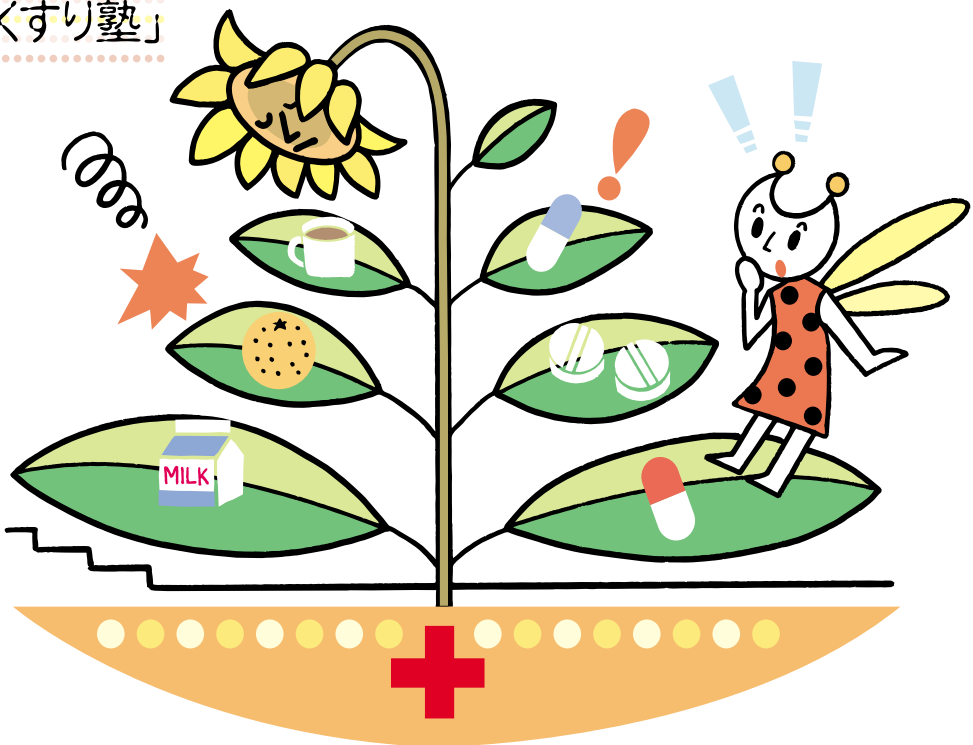


気をつけたい「薬と食べ物・飲み物との食べあわせ、飲みあわせ」

薬を服用する時間は食事の時間と関連づけられていることが多く、食事と薬は切っても切れない関係にあります。そして、そこにさまざまな問題が起きてくることがあります。



食事は単にエネルギーを体に供給するだけではありません。体の機能を高め、健康を維持していくためには欠かせないものです。

世界にはさまざまな食材があり、私たちの食生活を豊かにするとともに、食事は生活の中の楽しみ的一部分となっています。そして、食材、調理方法、食事の時間と人それぞれに特色を持った自由な食生活を送っています。

ところで、薬の中には特定の食品や飲み物と相性の悪いものがあります。一緒に飲んだり食べたったりすると薬の効果が強くなって、副作用が出やすくなったり、逆に効果が弱くなってしまうものもあります。また、併用を避けたいほうがいい健康食品などもあります。

では、実際に報告のある、薬と食べ物・飲み物との相互作用、「いわゆる飲みあわせ、食べあわせ」についていくつか具体的な例を紹介しましょう。

納豆

ビタミンKとワルファリン

ワルファリンカリウムは、血液を凝固させるビタミンKの働きを抑えて、血栓を予防するために処方される薬です。このワルファリンカリウムを服用し

ている患者が納豆を食べると、ワルファリンカリウムの効果が弱くなります。納豆は、ナットウキナーゼという酵素を含んでおり、血液の流れを良くする作用があるので一見良いように思われます。ところが、原料の大豆にはビタミンKがほとんど含まれていないのに、納豆菌が腸内でビタミンKをたくさん作り出してしまうのです。つまり、納豆を食べるとビタミンKが増え、血液を固まりにくくする作用をもつワルファリンカリウムの効果と相反してしまふこととなります。

同様に、ビタミンKを多く含むホウレン草やブロッコリーなどの青野菜、健康食品のクロレバや青汁などもたくさんこのことは控えてください。

ジュース

グレープフルーツとカルシウム拮抗剤

高血圧の薬であるカルシウム拮抗剤は、グレープフルーツジュースと一緒に飲むと、作用が強くなり、顔が赤くなる「ふらふらする」などの副作用が出やすくなる可能性があります。これはグレープフルーツジュースに含まれる物質がカルシウム拮抗剤の排せつを邪魔するために起こります。ミカンやリンゴジュースは大丈夫です。

