56 寺子屋「おくすり塾」

薬と相性の悪い飲食物

薬の中には、一緒に飲むとかえって悪影響を及ぼす組み合わせがあります。それは、薬と飲食物でも同じことがいえます。薬と相性の悪い飲み物や食べ物を取ると、薬の効果が落ちたり、代謝に影響を及ぼし、副作用が強く現れたりすることを覚えておきましょう。

相互作用について

一度にさまざまな種類の薬を飲んだり、同時に取る食事や飲み物の影響により、その薬だけを飲んだ場合と比べて、効果が弱まったり、逆に強くなったりすることがあります。これを「相互作用」といいます。薬と相性の悪い飲食物を取ることによって、薬の吸収が妨げられ、期待する効果が落ちたり、薬の代謝に影響を及ぼし、副作用が強く現れたりもします。薬と飲食物には無限に組み合わせがありますから、注意が必要です。代表的なものを紹介していきます。

避けたい組み合わせ

❶アルコール

睡眠薬や安定剤をアルコールで服用すると、効果が出すぎることはよく知られていますが、「抗ヒスタミン薬」を含む、風邪薬や花粉症の薬においても副作用である中枢神経抑制作用が強く出てしまいます。そのため、予想以上に判断力や作業能力が低下する可能性があり、注意が必要です。

また、病院である種のセフェム系抗生物質の点滴や注射を投与された方が飲酒した場合、「ジスルフィラム作用」が現れます。この作用は、頭痛、めまい、吐き気といった二日酔いのような症状が現れ、血圧も下がったりするため大変危険です。セフェム系抗生物質の点滴、注射を投与されている間はもちろん、投与終了後1週間は飲酒を避けたほうがよいとされています。風邪薬の成分でもある解熱鎮痛薬も、飲酒により胃腸の粘膜を傷め、肝機能障害をおこすことがあります。薬にアルコールは禁物と考えましょう。

❷牛乳

牛乳の摂取により、胃酸が中和されてしまいます。胃で溶けずに腸で溶けるようつくられた薬は、胃酸が中和されることにより、腸ではなく胃で溶けてしまいます。そのため、薬の効果が十分に発揮できなくなってしまいます。

また、牛乳にはCaというもう一つの問題があります。一部の抗生物質やビスホスホネート系の骨粗鬆症治療薬には、Caとくっつきやすい性質があります。Caと結合することにより、体内に吸収されにくいキレートという構造に変化し、薬の効果が弱くなってしまいます。これは、硬度の高い外国産のミネラルウォーターにも当てはまります。

❸グレープフルーツジュース

Ca拮抗剤といわれる高血圧治療薬を服用中の方が、グレープフルーツジュースを飲むことにより、薬の効果が強く現れてしまいます。それによって、血圧が下がりすぎたり、ほてり、頭痛などの副作用が現れることがあります。グレープフルーツには、フラノクマリンという物質が含まれ、薬を分解する酵素の働きを妨げます。その結果、薬の分解が遅くなり極端に効き目が強くなってしまうのです。血圧低下によるふらつきは転倒の原因にもなり、特に注意が必要です。グレープフルーツジュースを取ることで、この相互作用は数日間続きますので、Ca拮抗剤を服用中の方は避けてください。

❹納豆

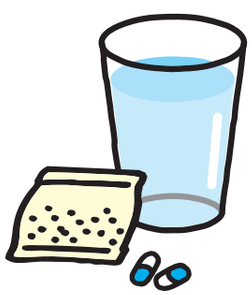
納豆には血液をサラサラにする効果があります。しかし、心筋梗塞や脳梗塞で血液を固まりにくくし、血栓ができるのを予防するワルファリンカリウムを服用中のときは、逆効果です。

ワルファリンカリウムは、血液の凝固因子であるビタミンKの働きを邪魔することにより、血液が固まるのを防ぎます。納豆に含まれる納豆菌は腸内でビタミンKを作り出してしまいます。そのためワルファリンカリウムの効果を弱めてしまうのです。健康食品のクロレラもビタミンKを含むため注意が必要です。

自分の薬をよく知っておこう

薬を安全に服用していくには、薬と相性の悪い飲食物という、無限にある組み合わせの中から、紹介したような相互作用を予防することが大切です。そのためには、薬と相互作用を起こす成分が含まれていない水で、薬を服用することが基本です。また、自分が飲んでいる薬について、よく理解することも大切です。医師や薬剤師に普段自分が服用している薬をきちんと伝えてください。また、新しく薬が追加された場合には、必ずその薬について説明してもらってください。嗜好品や普段取っているサプリメントや健康食品も合わせて相談して、アドバイスをもらうのもいいでしょう。

（薬局高橋屋　阿部 智子）



基準薬局リスト

由利本荘市

イケダ調剤薬局	☎0184-65-2047	FAX 65-2327
池田薬局石脇調剤店	☎0184-24-2478	FAX 44-8375
池田薬局開光堂店	☎0184-24-2381	FAX 44-8175
池田薬局かわぐち店	☎0184-23-7071	FAX 23-7070
池田薬局マカベ調剤店	☎0184-22-0611	FAX 23-5050
池田薬局わかば店	☎0184-22-3912	FAX 22-1866
上原調剤薬局	☎0184-22-2728	FAX 24-0432
おおうち今野調剤薬局	☎0184-62-1011	FAX 62-1012
大越調剤薬局	☎0184-23-2889	FAX 27-1571
大越調剤薬局あかぬま店	☎0184-24-0541	FAX 24-0548
大越薬局	☎0184-22-3903	FAX 23-5011
小田勘薬局	☎0184-22-0003	FAX 23-5636
オレンジ薬局	☎0184-28-1201	FAX 28-1202
工藤薬局	☎0184-53-3036	FAX 53-3883
健康堂薬局中央店	☎0184-23-3738	FAX 23-3738
健康堂薬局	☎0184-22-4173	FAX 22-7613
今野薬局	☎0184-22-4181	FAX 22-2528
参保堂薬局	☎0184-23-3349	FAX 23-3349
サン薬局	☎0184-23-7338	FAX 27-1570
西目調剤薬局	☎0184-33-4880	FAX 33-4877
長谷川薬局	☎0184-33-3055	FAX 33-2372
ビッグヘルス薬師堂薬局	☎0184-23-7405	FAX 23-7339
由利調剤薬局	☎0184-22-8090	FAX 23-7365

にかほ市

象潟調剤薬局	☎0184-43-4655	FAX 43-5712
斎藤薬局	☎0184-35-3008	FAX 35-2888
さくら調剤薬局	☎0184-43-4527	FAX 32-5114
白崎薬局	☎0184-43-3007	FAX 43-3947
武田薬局	☎0184-38-3012	FAX 38-3026
つちだ調剤薬局	☎0184-35-4193	FAX 35-3741
にかほ調剤薬局	☎0184-62-8060	FAX 37-3715

基準薬局の看板

お薬手帳

処方せん公文書の有効期限は
処方日を含めて**4日間**です。

秋田県薬剤師会
秋田市千秋久保田町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail info@akiyaku.or.jp
http: //www.akiyaku.or.jp