



RAKUWA
lecture of health

らくわ健康教室

2015年6月30日



毎日の食事とお薬

～ 気になる食べ合わせ、飲み合わせ ～

洛和会音羽病院 薬剤部 主席課長 三浦 誠
薬剤師



発展、ともに前へ…
洛和会ヘルスケアシステム®

毎日の食事とお薬 ～ 気になる食べ合わせ、飲み合わせ ～

はじめに

皆さまは、ご自分が飲んでおられる薬のことを、どこまでご存じですか？ 飲み忘れたときや、副作用について知っていますか？ 本日は、薬の働きやリスク、食べ物との相性などについてお話しします。

薬の働き

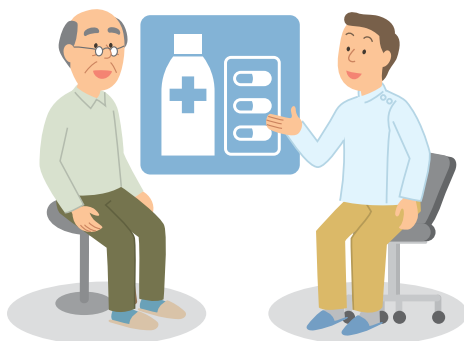
薬は、主に自然治癒力を助ける働きをし、病気やけがから早く元の健康な状態に戻します。また、病原菌を殺したり(抗生物質)、病気にならないように予防する薬(ワクチン)もあります。ほとんどの薬は、対症療法(例えば、熱が出たら下げる)のための薬です。

ただし、薬は効果(主作用)とそれ以外の作用(副作用)があり、使い方を誤ると、ただの危険物にしかありません。くすり(クスリ)は反対から読むと「リスク(危険)」であることを理解する必要があります。

薬は、化学物質+情報です。「適応症は」「効果は」「副作用は」「禁忌事項は」「保存法は」「使用法は」「相互作用は」…といった情報が一体となって薬の作用を支えています。

副作用が起きる主な原因

- 1 薬の成分がもつ、もともとの性質
- 2 薬を正しく使用しなかった
- 3 自分の体調や体質
- 4 薬と飲食物との飲み合わせ(相互作用)
- 5 薬と薬の相互作用 など

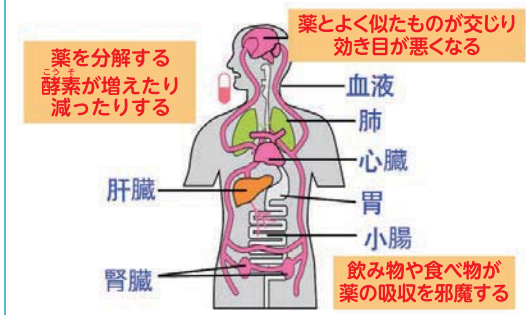


飲み合わせとその理由

「飲み合わせ」は、食べ物や飲み物によって薬の効き目が変わることですが、薬同士でも飲み合わせは起こります。薬局などでもらう説明書には「相互作用」と書かれていることもあります。

薬は一般に、小腸で吸収されて血液の中に入り、体内を巡ります。肝臓で分解され、役目を終えたら大腸や腎臓から出て、体外に排出されます。飲み合わせとは、その過程で、飲食物が薬の吸収を邪魔したり、薬とよく似たものが混じったり、薬を分解する酵素の量を変えたりすることで起こります。

胃腸や肝臓で成分同士が悪さをする



薬は、どの飲み物で飲みますか？

水かぬるま湯で飲みましょう。このことは、実は多くの人がご存じですが、実際には知っている人の約6割が、水以外の飲み物で飲んだ経験をもっているという調査があります。水以外の飲み物で薬を飲んだ場合、

- お茶… 薬の効き目が弱くなることもある
- 牛乳… 薬が効くのにかかる時間が長くなることもある
- コーラ… カフェインが効きすぎて、眠れなくなることがある
- ジュース… 果物や野菜の成分は効き目を変えてしまうことがある

などの影響が出ます。特にいけないのは、お酒で薬を飲むことです。



お酒で薬を服用してはいけません

例えば

●睡眠薬、血圧の薬

→作用が強くなり転ぶ可能性はある

●肝臓が薬を分解する能力が弱まる

→薬が身体の中に貯まり作用が強くなる



お酒には、脳のはたらきを抑えたり、血管を拡げるはたらきがある



飲み合わせの具体例

●牛乳

抗生物質(レボフロキサシンなど)や骨粗しょう症薬(アレドロン酸など)の効きを悪くします。牛乳に含まれるカルシウムが薬とくっついて、吸収が悪くなるからです。同様に、カルシウムを豊富に含む飲み物や食べ物(チーズ、魚介類、ヨーグルト、豆腐、厚揚げなど)と一緒にとるのも、吸収が悪くなる飲み合わせとなりますので、薬と時間をずらして食べるなどの工夫をしましょう。

●グレープフルーツ(ジュース)

血圧を下げる薬や、コレステロールを下げる薬、免疫を抑える薬などと一緒に飲むと、薬が効きすぎることがあります。肝臓で薬を分解する際、酵素の働きを邪魔するため、いつまでも体内に薬が残るからです。



一部の薬では効果が強くなる

→血圧が下がり、頭痛が生じることがある

例 シルニジピン、ベニジピン、アゼルニジピン、フェロジピン、ロサルタン など

→コレステロールが下がりすぎ、胃の不快感が生じる

例 アトルバスタチン、フルバスタチン など

ほかのかんきつ類はどうか？

■薬の濃度が上がらない

温州みかん、バレンシアオレンジ、レモン

■濃度が上がる可能性がある

スウィーティー、ぶたん(ボメロ)、ダイダイ(ビターオレンジ)など



●青汁

ワーファリン(血液をサラサラにする薬)の効果を減らします。青汁に含まれる大量のビタミンKが、薬の働きを邪魔するためです。



青汁にはさまざまな成分が含まれている

主な成分 大麦若葉(食物繊維豊富)
ケール(食物繊維豊富)
あしたば(ビタミンK豊富)
クロレラ(ビタミンK豊富)
緑茶(ビタミンK豊富)

ワーファリンは**ビタミンK**のはたらきを邪魔することで効果を発揮する

●納豆

青汁と同様、ワーファリンの効き目を悪くします。納豆に含まれる大量のビタミンKが、薬の働きを邪魔します。



●カフェイン飲料

かぜ薬、解熱鎮痛薬(カフェインを含むもの)の効き目を強くし過ぎます。カフェインの摂取量が過剰になるためです。カフェインが脳を過剰に刺激すると、頭痛やめまい、興奮、ふるえ、動悸などの症状が出ます。特に子どもは要注意です。海外では、子どもにカフェイン飲料を禁じている国もあります。



市販のかぜ薬

1 降圧利尿剤(尿を出して血圧を下げる薬)

降圧利尿剤(尿を出して血圧を下げる薬)と一緒に飲むと、偽アルドステロン症が生じることがあります。市販のかぜ薬には、甘草かんそうという成分が含まれているためです。偽アルドステロン症の主な症状は、手足のだるさ、しびれ、つっぱり感、こわばり、筋肉痛などです。

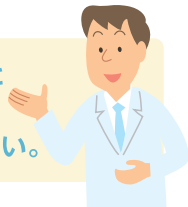
2 ワーファリン

ワーファリンと一緒に飲むと、出血が止まりにくくなります。アスピリンの影響です。アスピリンには、熱を下げたり痛みをとる作用以外にも、血をサラサラにする作用があるためです。

3 糖尿病治療薬

糖尿病治療薬と一緒に飲むと、血糖値を下げてしまうことがあります。これもアスピリンの影響で、アスピリンには血糖値を下げる作用もあるからです。低血糖になると、動悸や息切れ、冷や汗などの症状が出ます。

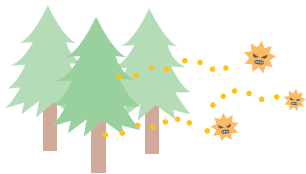
市販のかぜ薬をほかの薬と一緒に使うときは、
医師や薬剤師にご相談ください。



花粉症の薬

睡眠薬と一緒に飲むと、眠気が強くなります。花粉症の薬にも、眠気を誘う成分があるからです。

ちなみに、飲み合わせではありませんが、多くのかぜ薬には、鼻水などの症状を抑える抗ヒスタミン薬が含まれています。抗ヒスタミン薬の副作用で、眠気が生じる場合があります。これらの薬を飲む場合は、乗り物や機械類の運転操作をしないでください。



お薬手帳の役割

お薬手帳は、病院でも薬局でも、ご自身にとっても役に立ちます。

「お薬手帳」はどう使われるのか？

●病院では…

受診する時に、今までの病歴、医薬品歴が理解され、治療方針を決めるのに役立ちます。

●薬局では…

薬の名前、服薬する時間、回数、用法・用量の注意を確認し、内容を記載しています。

●自分でも…

市販薬や健康食品のことを記載し、気になることを書き留めることができる。



かかりつけ薬局を利用しましょう

かかりつけ薬局では、薬歴を管理してくれます(どんな薬を飲んでいたか、どんな薬でアレルギーが出たのかなど)。また、薬の飲み合わせや、薬の重複を確認してくれます。同じ薬局(薬剤師)に相談することで、自分の体質を知ってもらえるようになり、市販薬の選択をしてもらえたり、健康管理をしてもらえたりします。

まとめ

- 1 薬は病気を治す手助けをするもの。
- 2 体調不良の原因が薬の飲み合わせによる場合もある。
- 3 飲んでいる薬と飲み物や食べ物の飲み合わせを知っておきましょう。
- 4 お薬手帳とかかりつけ薬局を見つけましょう。

