

ハロ-通信



食欲の秋ですね！美味しい食べ物が多くなり、薬との食べ合わせに不安を感じている方も多いのではないのでしょうか？実は意外な食べ物で薬の作用が増強、減弱します。そこで今回は薬の食べ合わせについてお伝えします。

アルコール + 向精神薬（カルバマゼピン）・眠剤・解熱鎮痛剤（カロナール）

→薬効増加、作用時間延長

アルコールが薬の体内濃度を上昇させ、ふらつきや物忘れの原因に



絶対のまない

乳製品（牛乳・ヨーグルト）、硬水

+ 抗菌薬・骨粗鬆症治療薬（アレンドロン酸・リセドロン酸）

→薬効低下

牛乳や硬水に含まれるカルシウムなどの金属と結合し吸収低下



2,3時間あければ大丈夫

乳製品（牛乳・ヨーグルト）、硬水 + 強心薬（ジゴキシン）ビタミンD製剤

→副作用増強

牛乳に含まれるカルシウムにより高カルシウム血症の危険性上昇



少量なら大丈夫

納豆・青汁・クロレラ + ワーファリン

→薬効低下

食品内に大量に含まれるビタミンKがワーファリンの作用を減弱させる



絶対のまない

チーズ・マグロ + 胃薬（シメチジン）、向精神病薬（イミプラミン）

→副作用増強

食品内に大量に含まれるチラミンの分解を阻害しチラミンが蓄積
チラミン中毒（頭痛・高血圧・顔面紅潮）の危険性上昇



少量なら大丈夫

カフェイン（緑茶・コーヒー・紅茶） +

気管支拡張薬（テオフィリン）・向精神薬（フルボキサミン）・抗菌薬

→カフェインの作用増強

薬がカフェインの代謝を阻害したり、カフェインと同じ作用を示すことで
カフェインによる不眠・イライラが出現



少量なら大丈夫

タンニン（コーヒー・緑茶・紅茶） + 鉄剤

→タンニンと鉄剤が結合し薬効が低下するとされていましたが、
影響が少ないことが判明、適量であれば一緒に飲んでも問題ありません。
ただ、タンニンの含有量が多く、濃いコーヒーや緑茶は避けましょう。



適量なら大丈夫

お薬とグレープフルーツ

○影響を受ける薬は？

高血圧治療薬（**アムロジピン**、ニフェジピン、シルニジピン）

脂質異常症治療薬（**アトルバスタチン**、シンバスタチン）

他にも免疫抑制薬（シクロスポリン）や抗がん剤の一部などがグレープフルーツの影響を受けます。



○一緒に飲むとどうなる？

グレープフルーツの皮に含まれるフラノクマリンという物質によって、体内の薬物濃度が上昇し、効果や副作用が想定していたものより**強く出てしまいます**。例えば、降圧剤を服用している方がグレープフルーツを摂取すると血圧が下がりすぎて**頭痛やふらつき**が発現します。

○時間を開ければ平気？

グレープフルーツの薬の濃度を上昇させる作用は**約4日間**、続くと言われています。よって、いくら時間を空けたとしても、グレープフルーツは薬の作用に影響します。摂ると、影響を受ける薬を服用している間は**絶対に食べない**ようにしましょう。



○避けるのはグレープフルーツだけでいいの？

果皮にフラノクマリンが多く含まれる柑橘類は他にもあります。

以下の表を参考に食べる柑橘類を選んでください。



控えるべき		食べても大丈夫！	
グレープフルーツ	スウィーティー	温州みかん	いよかん
みしょうかん 美生柑	(かわちばんかん) (河内晩柑)	すだち	ゆず
×だいたい	ぶんたん	でこぼん	レモン
はっさく	夏みかん	オレンジ	かぼす



他にも食べ物やサプリメントで影響を受ける薬があります。

気になることやご相談がございましたら薬剤師が対応いたします。

お気軽にお声がけください。



<健康サポート薬局> 若水ハロー薬局

新居浜市若水町1-7-16 TEL31-1850 FAX31-1849

☆ 決めよう！ 利用する「かかりつけ薬局」を一つ決めよう

☆ 探そう！ 何でも相談できる「かかりつけ薬剤師」を探そう

☆ 活用しよう！ あなたの健康をサポートします

