



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

食品と薬

薬の効果や効き方が、食べたものや飲んだものにより左右されることがあり、その影響の仕方により、いくつかの種類に分けられます。

一つ目は、薬の吸収に影響がある場合で、一部の抗生物質と牛乳、鉄剤とお茶などといった組み合わせがあります。この例では、抗生物質と牛乳に含まれるカルシウムがくっついてキレートという吸収されにくい形に変化してしまつたため、体内への吸収量が少なくなり、効果が弱くなつてしまいます。したがつて、この場合の組み合わせは、薬と食品を同時に取らなければよいので、数時間間隔を空けて取ることで、飲み合わせの影響をなくすることが出来ます。

二つ目は、薬の代謝に影響がある場合で、一部の血圧降下剤とグレープフルーツジュースなどの組み合わせがあります。薬は、体内に吸収され

て、効果を發揮し、肝臓で代謝を受けて薬としての効果を失い、体外へ排出されます。この薬の代謝が、食品により影響を受けると、薬の効果にも影響が出ます。食品によつて薬の代謝が邪魔をされて時間がかかると、薬が体の中に長く存在し、薬が効きすぎたり、効きすぎによる副作用が現れたりすることがあります。逆に、食品によつて薬の代謝が促進してしまつと、早く薬が代謝され、薬の効果が早くなくなります。この場合の組み合わせでは、服用する時間を数時間程度空けても、食品による薬の代謝への影響はあまり変わらないことが多いので、薬を服用している間は、該当する食品をなるべく取らないようにしてください。

三つ目は、薬の作用と食品の作用が重なる、または相反する場合で、抗血栓薬のワルファリンとビタミンKを多く含む納豆やモロヘイヤなどの緑黄色野菜の組み合わせなどがあります。この例では、ワルファリンにはビ

タミンKの働きを弱めることで血液の固まりすぎを防ぐ効果があるので、納豆などの食品からビタミンKが補給されてビタミンKの量が増えることで、ワルファリンのビタミンKの働きを弱める作用が追い付かず、結果としてワルファリンの効果が弱つた(ように見える)形になります。最近では、トクホ(特定保健用食品)などある程度の薬理作用を持つと考えられる食品も販売されており、薬との飲み合わせに注意が必要です。この場合でも、お互いの作用が続く限り影響されますので、薬を服用している間は、該当の食品を取らない方が良いでしょう。

紹介した以外にも、相互作用などの影響を受ける食品と薬の組み合わせはたくさんあります。ご自身の薬の飲み合わせについて、気になることがあれば気軽に薬剤師にご相談ください。

(北区) 薬局エビラファーマシー

松本博志