

テーマの選定理由

今の世の中には多くの薬があり、薬局を訪れるほとんどの人が複数の薬を服用しています。薬剤同士の相互作用は、処方時、または薬局での鑑査時に厳しく注意されるようになりました。複数の病院、診療科からの処方にまたがった相互作用でも、医薬分業の結果、薬局で防ぐことができるようになってきました。

しかし、薬剤と相互作用があるのは薬剤だけではありません。食べ物とも多くの相互作用があり、一緒に食べるものによって薬の効果が増強、減弱されたり、副作用が強くなることがあります。それは、処方せんの内容からだけでは判断できないものです。

そこで私たちは、日常的に薬を服用している患者さんたち自身に、普段の生活の中で食べているものに気をつけてもらいたいと思い、このテーマを選択しました。作成時には、詳しい作用機構よりは、この食べ物とこの薬を一緒に飲んでしまうとどうなる、こういう理由で気をつけてほしい、ということを知ってもらえることを意識しました。



薬と食べ物の相互作用

黒田、熊田、渋谷、巻口、牧野



相互作用ってなあに？



2つ以上の薬を一緒に飲んだときに、薬の効果が強くなったり弱くなったりしてしまうことがあります。

実は、薬と食べ物の間でも同じことが起こることがあるのです！

その中から、いくつかを紹介します。

知っている薬があるか探してみてください！

グレープフルーツジュース



グレープフルーツジュースに含まれる
フラノクマリン類が薬の分解を邪魔してしまい
薬が効きすぎてしまう！！

- Ca拮抗型高圧薬（アダラート等）⇒低血圧
- 抗不整脈薬（アンカロン等）⇒不整脈の悪化
- 睡眠薬（ハルシオン等）⇒過剰な眠気



**分解能力が元に回復するまでに3~4日間かかるため、上記の薬を飲んでいる間は
グレープフルーツジュースを飲まない！！**

グレープフルーツの他には・・・

カンキツ類の中でもフラノクマリン類が含まれているものと含まれていないものがあります

フラノクマリン類を
含むもの



摂取を避けましょう

- ・ スウィーティー
- ・ 夏みかん
- ・ はっさく
- ・ ライム

・ 甘夏



フラノクマリン類を
ほとんど含まないもの

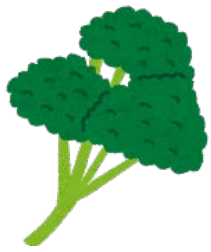


摂取しても大丈夫です

- ・ 温州みかん
- ・ オレンジ
- ・ テコポン
- ・ シモン

・ ゆず





ビタミンKを多く含む食品



納豆、クロレア、青汁、多量の緑黄色野菜、海藻

ワーファリン(抗凝固薬)の作用を減弱

ビタミンKを多く含む食品を食べてしまうとワーファリンの効果を弱めてしまい血液凝固が起こりやすくなってしまいます。

100gあたりのビタミンK(μg)

ひきわり納豆	930	抹茶(粉)	2900
パセリ	850	カットわかめ	1600
しそ	690	わかめ	660
納豆	600	味付けのり	650

一日のビタミンK摂取量が
250μgまではワーファリン
の効果に影響がないとの
報告

納豆では納豆菌がビタミンKを腸内で産出しているの
で同じくネバネバしているオクラなどは問題ありません。





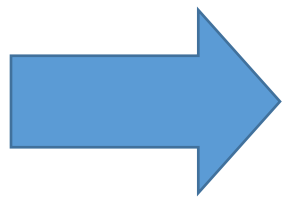
高脂肪食



1日の適正脂肪摂取量は50~70 gです

◎薬の血中濃度が上がることにより効果が出すぎてしまう薬があります。例えば…

千ガノン(乾癬治療薬)
ケイツー、グラケー(ビタミンK)
エパテール(高脂血症治療薬)
など



これらの脂溶性薬品は
腸管からの吸収が増大して
血中濃度が上がる可能性があります

脂肪の多い食品(食品100gあたりの脂質含有量:単位g)

牛ばら肉:50.0	生クリーム(乳):39.2	ベーコン:39.1	豚ばら肉:34.6	卵(卵黄):33.5
油揚げ:33.1	ウィンナー:28.5	まぐろのトロ:27.5	しめさば:26.9	フライドポテト:27.4

高脂肪食は、調理方法や調理器具を工夫することで予防できます。例えば肉の場合、ゆでたい蒸したり、網焼きにしたいすることで脂肪を落とすことができます。

高タンパク食（肉類・魚類など）

1日当たりのタンパク質の摂取量の目安は
自分の体重 (kg) × 1.08 g です

◎効果が出すぎてしまう薬と、出にくくなってしまいう薬があります

①効果が出すぎてしまう薬

○インテラル（高血圧症治療薬）

肝臓での薬の分解が遅れて吸収が増大することがあります

作用増強

（血圧が下がりがすぎる）

②効果が出にくくなる薬

○テオドール（気管支喘息治療薬）

肝臓での薬の分解が促進されやすくなってしまいます

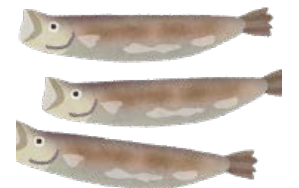
○ドパストン、ドパゾール（パーキンソン病治療薬）

タンパク質の分解によって生じるアミノ酸が
腸管からの薬の吸収を阻害することがあります

○水酸化アルミニウムゲル（制酸剤：胃腸薬）

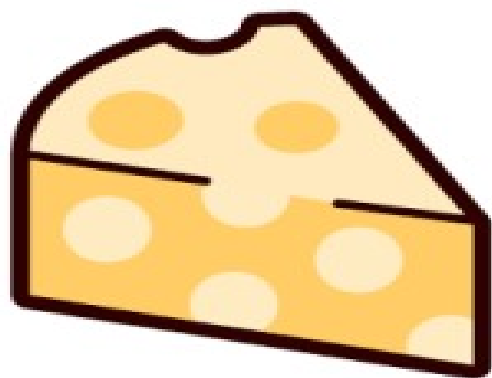
タンパク質のリン酸イオンとアルミニウムが
不溶性のリン酸アルミニウムを形成することがあります

作用減弱



チラミンを多く含む食べ物

チーズは**チラミン**という物質を大量に含んでいます。薬の中にはチラミンの分解を阻害する働きをするものがあり、チーズとそれらの薬を同時に摂取すると、**チラミン中毒**(**顔面紅潮、頭痛、急激な血圧上昇**など)が発現する可能性があります。



チラミンの分解を阻害する薬

エフピー(パーキンソン病治療薬)

タガメット(消化性潰瘍治療薬)

イスコチン(結核治療薬)

トフラニール(抗うつ薬、抗不安薬)

など



〈チーズ以外にチラミンの含有量が多いもの〉

ニシン、たらこ、ソラマメ、イチジク、鶏レバー、ビール、ワイン、コーヒーなど

牛乳



効果が弱くなるもの

例) ミノマイシン(抗菌薬)
クラビット(抗菌薬)
ケフレックス(抗菌薬)
アクトネル(骨粗鬆症治療薬)

薬の成分が牛乳の**カルシウム**と結合してしまい、
薬が吸収されにくくなる
→薬を飲む前後**2時間**程度は牛乳の摂取は避ける

腸溶性製剤
(胃ではなく腸で吸収されるようにつくった薬)

→腸で溶けるはずのコーティングが胃で溶けてしまう

副作用が出るもの

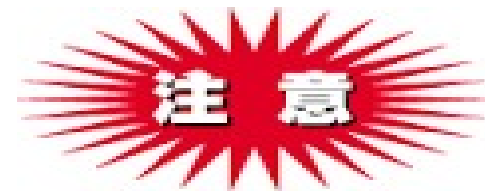
例) マーロックス(胃潰瘍治療薬)

大量の牛乳で飲むと、**便秘、嘔吐、腹痛**などの症状が出る可能性がある

同じく乳製品であるヨーグルトも薬との飲み合わせが悪く同様の注意が必要です！

アルコール

アルコールは多くの薬と相互作用があります。
アルコールと一緒に飲むと…



○効果・副作用が強くなる薬
ワーファリン(抗凝血剤)
セシネース(精神安定剤)
ハルシオン(睡眠導入薬)
アスピリン、カロナール
(解熱鎮痛剤)

○効果が弱くなる薬
アレビアチン(抗けいれん薬)
アセトヘキサミド(血糖降下剤)

○アルコールの作用を強める薬
((悪酔いしたい眠気が強く出たいします))
ポララミン(抗ヒスタミン剤)
イスコチン(抗結核薬)

市販の栄養ドリンクもアルコールを含んでいるので、注意しましょう！

カフェイン



そもそもカフェインとは…

コーヒー、紅茶、緑茶などに多く含まれていて、
眠気や倦怠感を取り除き、神経を興奮させる作用や利尿作用があります。

カフェインと相互作用のある医薬品

精神神経薬

(ルボックス、リボトリール、アモバン…)

カフェインの分解を抑制することで
カフェインの作用を増強させ
神経過敏、イライラ、不眠がおきます。

気管支拡張薬

(テオドール、ネオフィリン)

テオフィリンの作用が増強され、
吐き気、動悸、イライラ、不眠が起こります。

胃腸薬(ガスター)

カフェインの作用が増強し、
嘔吐、胃腸障害、めまいなどが起こります

サリチル酸系薬(アスピリン)

血中濃度が上昇し、**鎮痛効果や出血傾向**が増加
します。

喫煙



喫煙により影響を受ける薬

- 例) テオドール(喘息治療薬)
- インテラル(高血圧治療薬)
- カロナール(解熱薬)
- エストラーナ(女性ホルモン)
- インスリン製剤(糖尿病治療薬)
- タガメット(胃潰瘍治療薬)

薬の効果が**弱くなる**

(テオドールやエストラーナ、タガメットを飲んでいる場合は禁煙することが望まれます)

また、これらの薬を飲んでいる時に禁煙することで、薬の効果に影響が出ることもあるため、**禁煙を考えている場合は医師や薬剤師に伝えるようにしてください。**

薬と食べ物にはさまざまな相互作用がありますが、少量なら食べても問題ないケースもあります。分からないことがあれば、お近くの医師、薬剤師に相談してみましょう。

