

# 健康通信

## 薬と食品の飲み合わせ



薬局 主任薬剤師

出口 裕子

薬の効果は、薬同士が影響しあうだけでなく、食べ物や飲み物など食品の影響を受けることが知られています。薬と食品との組み合わせによっては、薬の効果が弱まったり、強まったり、副作用が強くなったりすることがありますので、注意が必要です。

今回、代表的な薬と食品の飲み合わせについて紹介します。

### グレープフルーツジュース

グレープフルーツの果肉やジュースに含まれる成分（フラノクマリン類）は、一部の心臓・血圧の薬やコレステロールの薬、免疫抑制薬などの効果を強

### 牛乳

牛乳に含まれるカルシウムは、抗菌薬（キノロン系やテトラサイクリン系）などの成分と結びついて薬の効果を弱めます。また、脂肪を多く含むことから、



脂肪に溶けやすい角化症治療薬などは、吸収が高まって効果が強まる場合があります。

飲み合わせのあるお薬かどうか分からない場合は、薬を牛乳で服用することはさけて、水かぬるま湯で服用するようにしてください。そして、牛乳と薬を飲む時間を2時間はあけてください。

### 納豆・青汁・クロレラ

ワーファリン®を服用中の方は、ビタミンKを含む納豆や青汁、クロレラなどを摂取すると、薬の効果を弱めてしまうため摂取しないでください。特に納豆の影響は数日間続くため、ワーファリン®を服用中の場合には、少量でも納豆は禁止してください。また、ビタミンKは緑黄色野菜にも含まれますが、大量に摂取しない限り影響はありません。ただし、ジュースになっているものは大量に摂ってしまうことになるので、注意が必要です。

### チーズ

結核やパーキンソン病の薬の一部は、チーズに含まれるチラミンという成分の

分解を阻害し、チラミンの副作用（顔面紅潮、頭痛、血圧上昇など）を引き起こす可能性があります。チラミンはチーズの他に、ワインやタラコなどにも含まれているため、これらの大量摂取はさけた方がよいでしょう。

### お茶

お茶での服用は、鉄剤の吸収が悪くなると一般的に知られていますが、これはお茶に含まれるタンニンが影響するためです。一般に家庭で飲まれている程度の場合、鉄の必要量は十分吸収されるので、それほど気にされる必要はないでしょう。

### おわりに

今回、薬と食品の飲み合わせについてお伝えしましたが、紹介は一部であり、他にもあります。薬と食品の飲み合わせで何か気になることがありましたら、気軽に薬剤師にご相談ください。

