

さやだより

平成 29年 9月号



今日は、お薬に影響を与える代表的な飲み物や食べ物をご紹介します。

題して、**飲み物と医薬品相互作用**

◆お薬はお水で！ミネラルウォーターは要注意！

普段、皆さんはお薬を“水”で飲んでいるでしょうか？

というのも、飲むものによっては薬の効果が弱くなってしまいう組み合わせがあるからです。例えば、肺炎や膀胱炎などに使われる一部のよく効く**抗生物質**の中に**海外製のミネラルを多く含む水や牛乳**で飲んでしまうとその薬の効果を弱くしてしまうものがあります。



ミネラルがダメなお薬は一部の医薬品ですが、注意も必要です。多くの国産ミネラルウォーターはミネラル含有量の少ないものがほとんどですが、高ミネラルをうたっている場合は要注意です。普段薬をミネラルウォーターで飲み慣れている方は、今飲んでいる薬について薬剤師にご相談下さい。水道水、硬度 600mg/L 以下の軟水に切り替えることをお勧めしております。

◆胃酸に影響する炭酸飲料水にも注意です！

暑い時期は炭酸飲料が美味しい時期。普段食卓に並ぶことも多いかと思えます。

冷たい飲み物、特にアルコール・炭酸飲料・柑橘系ジュース、脂気の多い食べ物の他に刺激のある食品これらは胃を刺激して胃酸を増やすことの多い飲食物です。

そして、お薬の中には胃酸の影響を受けやすい薬がいくつか存在します。

例えば心臓の薬の**ハーフジゴキシン、ジゴキシン**は飲み物などによって胃酸の出る量が増えると、有効成分が分解され本来よりも効き目が弱くなる可能性があります。

また薬の効果を弱める例として、ピロリ除菌中にはたくさんの**抗生物質**を飲みますが、胃酸を出しやすくする行為は抗生物質の効き目を弱め、除菌失敗につながると考えられています。

逆に胃酸によって効き目が強くなる薬もあり、パーキンソン病薬の**ドパミン**も飲食物によって効能が左右されるお薬の1つです。



また、一方で胃酸を減らす飲み物には**牛乳などの乳製品**があります。

牛乳で薬を飲んだ場合、先に紹介した薬は逆方向の影響が出る可能性があります。

もし、牛乳を飲むならお薬を飲む時間と出来たら2時間空けること。すると胃酸は元の状態に戻るのでそれから服薬すると良いでしょう。

◆「お茶」は平気なの？

お茶には様々な種類があります。端的に言うと、お茶に含まれるカフェイン自体が持つ利尿作用、鎮痛作用、胃酸増加作用、覚醒作用が治療の妨げにならなければ、問題にならないでしょう。



煎茶のカフェインの量を基準とした場合、玉露では8倍、紅茶で1.5倍、コーヒーでは約3倍のカフェインが含まれています。不眠の原因の一因が寝る前の緑茶である事もありますので程々に…。麦茶と杜仲茶などのお茶にはカフェインが含まれていませんので上手に利用しましょう。



かつて、お茶に含まれるタンニンとの飲み合わせが心配されていた鉄剤は、現在、製剤の工夫によりお茶で飲んでも大丈夫になりました。

◆お酒との飲み合わせはどうでしょう

アルコールは寝つくまでの時間を短縮させます。しかし就床1時間前に飲んだアルコールは、少量でも睡眠の後半部分に障害を与えます。つまり寝つきは良いのですが夜中に目覚めたら、その後なかなか眠れないという現象がおこります。また、就床前のみならず就床6時間前に飲んだアルコールも睡眠後半部分の覚醒度を上げることが知られています。

※e-ヘルスネットより抜粋

睡眠薬や安定剤などは一定時間適度な脳の休養が求められる薬です。

これらの薬にとって飲酒は睡眠の質を下げますし、ふらつきや翌朝の眠気の原因になるため、併用してはいけません。お薬手帳などに併用しないよう注意をうながす記載がされています。

◆グレープフルーツジュースと薬

グレープフルーツにはフラノクマリンといわれる成分が含まれています。

これはグレープフルーツの果皮に多く含まれている成分で、高血圧薬や狭心症治療薬としてよく使われているカルシウム拮抗薬、ほか多くの薬の作用を強めてしまうため、飲み合わせがよくありません。果皮ほど多くありませんが、果肉にも幾分かふくまれているので、生食やジュースで多量に摂取すると薬に影響を及ぼします。また、牛乳などのように二時間空ければよいと言うわけにもいけなく、グレープフルーツを一度摂取した場合、その後3~4日の間は飲んだ薬の効果を強める事が知られています。

ほかにもフラノクマリンを含有する果実の一部が知られているのでご紹介します。

- グレープフルーツ
- ダイダイ(サワーオレンジ)
- スウィーティー
- 文旦(ザボン)
- 夏みかん
- はっさく
- 甘夏



※なお、柑橘果実の食べて良いかの早見表を薬局で配布しておりますので、ご希望の方はお声かけ下さい

参考: 国立科学研究所“話題の食品成分の科学情報”

薬を飲む時は気を付けたほうがいい飲み物！



ミネラルウォーター

炭酸飲料

牛乳

グレープフルーツジュース

アルコール類