

メイプル TOPICS



薬の飲み合わせについて考えよう①

健康食品と薬の相互作用

複数の医薬品どうしの飲み合わせに対して、気にされている方は多く、よくご質問をいただきます。しかし毎日食べる飲食物や健康食品でも薬の効き目に影響するものがあり、注意が必要な場合があります。そこで、主な相互作用について今月号と来月号の2回にわたりご紹介します。

薬の相互作用とは

治療や健康維持を目的に使った薬どうしがお互いに影響しあって、目的以外の効果が現れてしまうことです。体質や体調によって、相互作用の起こり方には個人差があります。

相互作用の3つのタイプ

1. 薬の効果が弱くなってしまうタイプ
2. 薬の効果が強く現れるタイプ
3. 副作用が出やすくなるタイプ

薬と健康食品の相互作用の例

1. 薬の効果が弱くなってしまうタイプ

薬剤の成分	健康食品	相互作用
ワーファリン (抗凝血剤)	タロレラ	薬剤の作用が減弱することがある。避けることが望ましい。
	青汁	
	セントジョーンズワート (天然ハーブ)	薬剤の作用が減弱することがある。
ジゴキシン(強心剤)	セントジョーンズワート	薬剤の排泄が促進され血中濃度が低下する。摂取しないよう注意。
テオフィリン (気管支拡張剤)	セントジョーンズワート	薬剤の排泄が促進され血中濃度が低下する。摂取しないよう注意。

2. 薬の効果が強く現れるタイプ

薬剤の成分	健康食品	相互作用
ワーファリン(抗凝血剤)	イチョウ葉	出血の危険性が高まる可能性がある。
アスピリン (非ステロイド性抗炎症剤) (抗凝血剤)	イチョウ葉	出血の危険性が高まる可能性がある。

3. 副作用が出やすくなるタイプ

薬剤の成分	健康食品	相互作用
メトトレキサート (抗腫瘍・リウマチ治療剤)	エキナシア (天然ハーブ)	肝障害の危険性を高めることがある。
アミオダロン(不整脈治療剤)	エキナシア	肝障害の危険性を高めることがある。

※赤文字は添付文書(医療用薬剤の効能書き)に記載されています。

※必ず起こるということではなく、危険性が高まる可能性があるというものです。

※健康食品の種類や量、併用する薬剤により個人差があります。

相互作用を防ぐために

当薬局では、患者さん一人一人の情報を「薬剤服用歴＝薬歴(お薬のカルテ)」に記録しており、患者さんがより安全にお薬を服用できるように、薬剤師が相談に応じています。

次回は飲食物との飲み合わせについてご紹介します。

まぎらわしい 栄養表示大解剖

ジュース 缶コーヒー編

ここ最近、ビール・発泡酒、ジュースの種類が急増中。味はもちろんですが、栄養表示も選ぶときの参考にして自分に合った飲み物を探してみてください。

今月号ではジュース・缶コーヒーについて、来月号ではビールについて特集します。

・ノンカロリー
・カロリーゼロ

・カロリーオフ

・無糖
・シュガーレス
・ノンシュガー

・微糖
・糖分控え目

【カロリー】
100ml
あたり
5kcal 未満
のもの

【カロリー】
100ml
あたり
20kcal 以下
のもの

【糖 分】
100ml
あたり
0.5g 以下
のもの

【糖 分】
100ml
あたり
2.5g 以下
のもの

参考：一般的な飲み物のカロリー
ジュース 100ml あたり 50kcal

参考：一般的な飲み物の糖分
ジュース 100ml あたり 11g

厚生労働省 健康増進法により

「適切な摂取ができる旨の表示について遵守すべき基準値(栄養表示基準)」が定められています。以上の基準を満たしていないと、商品に「カロリーカット」などの表示はできません。

※ノンカロリーや砂糖不使用のものの中には、人工甘味料を添加していて、強い甘味を感じるものがあります。そういったものを大量に飲み続けると、味覚が鈍ったり、食欲が低下するなどの影響があると言われています。

のどが渴いてたくさん飲みたい時は、やはりお茶やお水がおすすめです！

(栄養と料理 2009年8月号より)



食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。