



毎日の食事、何気なく食べているものでも、薬と一緒にすると薬の効果が弱くなったり、逆に強くなってしまうことがあります。

いつもの食卓に並ぶものの中にも、避けた方が良い組み合わせがあるのは意外と知られていません。少し知っておくだけで、毎日の食事でも安心して楽しめます。

① 《グレープフルーツ+ニフェジピン・アトルバスタチン・トルバプタンなど》

→グレープフルーツの成分が薬の分解を邪魔して、薬が効きすぎてしまう。

グレープフルーツなどの柑橘類には、薬の分解を助ける体内の働きを止めてしまう成分（フラノクマリン類）が入っています。そのため、薬が分解されにくく、体内に残ってしまい、必要以上に薬が強く作用してしまうことがあります。コップ1杯程度のジュースでも同じ作用が起こります。ただし、オレンジやすだちでは、こうした影響は起きにくいとされているため、すべての柑橘類を制限する必要はありません。



② 《納豆・青汁・クロレラ+ワーファリン（血液をさらさらにする薬）》

→納豆・青汁・クロレラなどに含まれるビタミンKが、薬の効果を弱めてしまう。

血液をさらさらにするワーファリンという薬は、血液が固まるのを防ぐ働きをします。一方で、納豆や青汁・クロレラなどには、血液を固まりやすくする「ビタミンK」という成分が多く含まれています。薬と食べ物の力がぶつかってしまうため、思うように薬の効果が得られないことがあります。ワーファリンの服用中は、納豆や青汁・クロレラなどの摂取は控えましょう。



③ 《牛乳・ヨーグルト・チーズ+一部の抗生物質》

→カルシウムが薬と結びつき、吸収されにくくなる。

一部の抗生物質にも同じ仕組みがあります。牛乳や乳製品に含まれるカルシウムが薬と結びついてしまい、十分な効果が得られないことがあります。この場合は、薬を飲む前後1時間ほどは乳製品を避けると安心です。



○迷ったら、薬をもらったところに聞いてみましょう！

「自分が飲んでいる薬と、何を避けたら良いのだろう」「健康食品も一緒に飲んで大丈夫かな」ーそんな迷いが出てきたら、遠慮しないで、薬をもらった病院や薬局に聞いてみてください。

普段通っている病院や薬局なら、顔なじみのスタッフもいます。「先生、この薬と食べ合わせで気をつけることはありますか」と一言聞いてみる。あるいは、薬局の窓口で「サプリメントも使っているのですが大丈夫ですか」と聞いてみる。何気ない一言でもかまいません。

インターネットの情報だけでは「自分にあっているか」までは分かりません。ちょっとした迷いも、ためらわずに聞いてみてください。それが、毎日の食事と薬を安心して続けるいちばん確かな一歩です。



文：肝付町立病院 薬局

お問い合わせ先 肝付町立病院 ☎ 0994(67)2721