

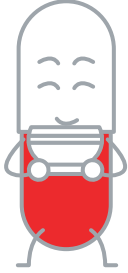
# 薬＋食品 相互作用

薬と飲み物・食べ物の飲み合わせについて

お薬の飲み合わせといえば、お薬同士の影響を心配しがちですが、お薬と飲み物、お薬と食べ物にも飲み合わせがあり、注意しておかないといけない薬がたくさんあります。それらの一部をご紹介します。

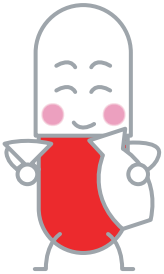
粉薬は熱・光・湿気には弱いので、なるべく缶などに入れ、子供の手の届かない涼しい所に保管しましょう。

## お茶とお薬



お茶に含まれるタンニンは鉄剤の吸収を悪くすることが知られていますが、一般的にお茶とお薬を一緒に飲んでもあまり影響を受けないと言われています。

## お酒とお薬



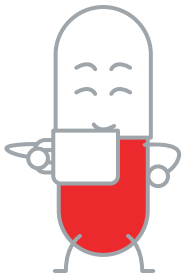
睡眠薬との併用でお互いの作用を強め、睡眠薬の副作用が出やすくなります。寝酒で睡眠薬を飲むことは避けましょう。

## 牛乳とお薬



一部の骨粗鬆症治療薬や抗生物質では、一緒に飲むと牛乳のカルシウムによってお薬の作用が弱くなることがあります。

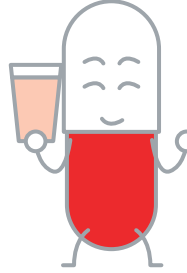
## カフェインとお薬



コーヒーや紅茶の中にはカフェインが多く含まれています。カフェインは気管支拡張薬のテオフィリンや強心薬のジギトシンなどの作用を強め、副作用が出やすくなります。

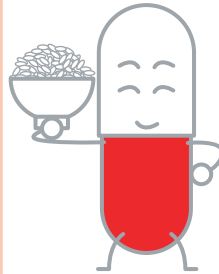
やはり、飲み薬は「水」で飲むのが一番。

## グレープフルーツジュースとお薬



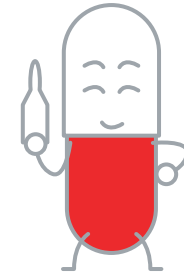
カルシウム拮抗薬といわれる降圧薬や免疫抑制剤など、グレープフルーツジュースによって効き目が強くなりすぎるお薬がたくさん知られています。

## 食べ物とお薬



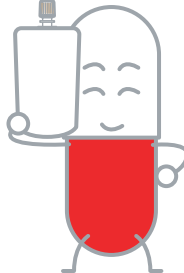
睡眠薬に使われるクアゼパムという成分は胃の中に食べ物が残っていると吸収が増大し、薬が効きすぎたり副作用が出やすくなったりします。このお薬を飲んでいる方は夜遅くの間食は避けましょう。

## ビタミンとお薬



納豆、クロレラなどに多く含まれるビタミンKは抗凝固薬のワルファリンの作用を弱めることが広く知られています。また、ビタミンB6は抗パーキンソン病薬のレボドパの効果を弱めます。このように、他のビタミンにもお薬との相互作用がある場合があり、市販のビタミン剤などを飲んでいる方は注意が必要です。

## 健康食品とお薬



気分を明るくすると言われるセイヨウオトギリソウ(セントジョーンズワート)は強心薬、気管支拡張薬、抗てんかん薬、抗不整脈薬など多くの薬の効き目を弱めます。その他にも健康食品とお薬の相互作用は多いので注意が必要です。

ここで紹介した例はほんの一部であり、他にも様々な相互作用が報告されています。ご自分の飲んでいる薬の飲み方や何に注意したらわからない場合、またサプリメントや健康食品を試してみたい場合には必ず主治医または薬剤師に相談しましょう。