

# くすりと食品ののみ合わせ について



## のみ合わせとは



昔から天ぷらとスイカは一緒に食べない方がいいというような食品と食品の食べ合わせについてはよく言われていますが、くすりと食品とのみ合わせも多くあることをご存じでしょうか？今回はくすりの成分と食べ物や飲み物に含まれる成分の相性が悪く、避けてほしいのみ合わせ（相互作用といいます）の中からいくつか紹介いたします。



## 納豆

納豆菌の作るビタミンKが、肝臓でのワルファリンの抗凝血作用、血栓形成の予防作用の効果を弱めてしまい、血液凝固が起きやすくなってしまいます。納豆菌は腸内でしばらくは生きているため、服用中は控えることになっています。同様にビタミンKを多く含むクロレラや青汁も控えてください。同じ大豆製品である豆腐、みそについてはビタミンKの含有量は少ないとされています。また抗血栓薬にはいくつかの種類がありますが、納豆等を控えるのはワルファリンだけです。

注意が必要な薬品	当院採用の薬品名
抗血栓薬 血液をかたまりにくくする薬	ワルファリン (成分名ワルファリン)



## グレープフルーツ（ジュース）

グレープフルーツの果肉に含まれる成分（フラノクマリン）が、肝臓での薬物代謝を阻害して薬の効き過ぎを引き起こすことがあります。この影響は薬の種類や食品の種類によっても差があり、個人差も大きいです。またオレンジ、みかんでは影響はないといわれています。

注意が必要な主な薬品	当院採用の薬品名
血圧降下薬 （カルシウム拮抗薬）	アタラート、アムロジピン、エックスフォージ カルブロック、コニール、セバミットR、 ニバジール、ニフェジピン、ベラパミル、 ベルジピン、ミカムロ、ランデル
高脂血症治療薬	リビトール、アトルバスタチン
てんかん・躁状態・三叉神経痛改善薬	テグレトール
免疫抑制剤	プログラフ、ネオオラル、ゼルヤンツ



## アルコール

アルコールは多くの薬と吸収・代謝などの段階で影響し、血液の循環も良くなるため薬の効果が増強し、副作用も発現しやすくなります。

アルコールは胃を荒らしやすく鎮痛薬による胃障害がさらに起きやすくなったり、中枢神経抑制作用があるため、催眠鎮静薬・精神神経剤は効果が強くなり、記憶障害などの副作用を起こすことがあります。また、薬がアルコールの分解を抑制し頭痛、嘔吐など不快な作用が増強する場合があります。できるだけ控えることをお勧めします。



## チーズ

薬がチーズに多く含まれているチラミンの分解を妨害するため、チラミン中毒（顔面紅潮、頭痛、急激な血圧上昇など）が起こる場合があります。チーズ以外のチラミンが多い食品にレバー、アボガド、ビール、ワインなどがあり、過剰摂取は避けた方がいいと思われます。

注意が必要な主な薬品	当院採用の薬品名
抗結核薬	イスコチン

イスコチンはマグロ等に含まれるヒスチジンにより頭痛、紅斑、嘔吐等を起こすヒスタミン中毒を起こすこともあります。



## 最後に

今回は薬と食品とののみ合わせを一部紹介しました。食品については個人の好みもあり、制限されることが大きなストレスとなることもあります。また食品とののみ合わせがある薬は他の薬とののみ合わせもあることが多いです。心配なことがありましたら医師・薬剤師にご相談ください。複数の医療機関で薬をもらっている場合、のみ合わせはおくすり手帳を持っていれば早くわかります。ぜひおくすり手帳をご活用ください。



おくすり手帳は当院では各診療科・薬局にありますので、お気軽に職員にお申し出ください。

編集者：JA静岡厚生連清水厚生病院 薬局