



# くすい箱

発行

桐生厚生総合病院 薬剤部  
発行責任者 田村 潤一  
編集担当者 森田 由香利  
亀岡 桐代

2009年3月発行

第11回目のテーマは、「薬と食べ物」です。

以前「くすい箱」3号や4号でも紹介しましたが、大切な事柄ですので、あらためて確認してみましょう。

「薬と薬」でも一緒に飲んで良い組み合わせ、悪い組み合わせがあるように、「薬と食べ物」にも薬の作用や効果に少なからず影響する組み合わせがあります。

まずは「身近な食べ物・飲み物と薬の組み合わせ」についてご紹介します。

## 納豆・クロレラ・青汁・緑黄色野菜



血液凝固阻害薬：ワルファリンカリウム（ワーファリン<sup>®</sup>）

ビタミンKは、血液凝固にかかわる因子が肝臓で作られる際に必要な成分ですが、ワルファリンはこのビタミンKの働きを抑制することで血液凝固因子の生成を妨げ、血液を固まりにくくする作用を持っています。



**納豆**は腸内でビタミンKを産生するため、また**クロレラ 青汁**はビタミンKが大量に含まれているため、ワルファリンの効果を弱めてしまいます。



そのため、ワルファリン服用中は**納豆・クロレラ・青汁**は禁物です。ブロッコリー・パセリ・春菊・ほうれん草といったビタミンKを含む**緑黄色野菜**については、一時的に大量に食べないことが望ましいといわれています。

## グレープフルーツジュース（以下GFJ）



カルシウム  
血圧降下薬《Ca拮抗薬》：ニフェジピン（アダラート<sup>®</sup>）など



抗てんかん薬：カルバマゼピン（テグレート<sup>®</sup>）



免疫抑制薬：シクロスポリン（サンティミュン<sup>®</sup>・ネオーラル<sup>®</sup>）



分子標的治療薬：ゲフィチニブ（イレッサ<sup>®</sup>）他



グレープフルーツ特有の苦み成分であるフラボノイドが、上記の薬を代謝・分解する酵素(CYP3A4)を阻害するため、薬の血液中の濃度が上昇してしまいます。そのため、薬を飲みすぎたような強い症状や副作用が惹き起こされることがあります。

例えばニフェジピンとGFJの組み合わせでは具体的には、血圧が下がりすぎて心拍数が増える・めまいやふらつき・頭痛や顔面紅潮といった症状が起こりますが、全ての血圧降下薬がGFJの影響を受けるわけではありません。主にニフェジピンが含まれるCa拮抗薬といわれるグループが注意を要しますが、同じCa拮抗薬でも薬によってGFJに受ける影響に差があります。

GFJによるCYP3A4への影響は数日続くため、服用期間中はGFJ飲用を避けることが望ましいといわれています。

GFJはCa拮抗薬だけでなく、抗てんかん薬や免疫抑制薬等の代謝分解にも影響し、血中濃度の上昇や副作用を惹き起こします。

## 海苔・ひじき・レバー・しじみ (鉄分を多く含むもの)

- セフェム系抗生物質：セフジニル (セフトン<sup>®</sup>)
- 抗生物質：テトラサイクリン類 (ミノマイシン<sup>®</sup>)
- 抗生物質：ニューキノロン類 (クラビット<sup>®</sup>・シフトロキサン<sup>®</sup>)

薬の成分が鉄分と結合してしまい、相互に吸収を阻害してしまいます。



鶏レバーのミネラル成分

## 牛乳・乳製品 (Ca<sup>カルシウム</sup>を多く含むもの)



- 抗生物質：テトラサイクリン類 (ミノマイシン<sup>®</sup>)
- 抗生物質：ニューキノロン類 (クラビット<sup>®</sup>・シフトロキサン<sup>®</sup>)

鉄分と同様に薬の成分がCaと結合してしまい、薬の吸収や作用を低下させてしまいます。

そのため、薬の服用後、2時間程度牛乳の摂取を避けることが望ましいといわれています。

## アルコール

- 催眠鎮静薬：トリアゾラム (ハルシオン<sup>®</sup>)
- 経口糖尿病薬：スルホニル尿素類 (グリミクロン<sup>®</sup>・オイグルコン<sup>®</sup>・アマリール<sup>®</sup>)



催眠鎮静薬とアルコールの組み合わせで異常行動や記憶障害といった副作用が出る恐れがあります。また、経口糖尿病薬とアルコールの組み合わせでは低血糖が誘発されることがあります。

アルコールは他にも抗てんかん薬・抗精神病薬・抗不整脈薬・消化性潰瘍治療薬・抗生物質といった多くの薬に対して吸収・代謝などの段階で影響し、血中濃度を大きく変動させることが知られています。なかには生命に係わる危険な副作用が起こる組み合わせもあるため、薬を飲むときにはアルコールは避けるように心がけて下さい。



## コーラ

- 抗真菌薬：イトラコナゾール (イトリゾール<sup>®</sup>)

イトラコナゾールをコーラ等の酸性飲料と同時に飲むと薬の吸収が高まり、血中濃度が80%も上昇するといった報告があります。薬を2倍近く飲むのと同じことになるため、副作用が現れる危険性も大きくなります。

※ 注意：今回掲載した薬剤は当院で採用している薬剤でかつ代表的なもののみです。

今回ご紹介した「薬と食べ物・飲み物」の組み合わせの他にも、食べ物・飲み物により影響を受ける薬が多数あります。

効果的かつ安全に薬を服用するために、疑問や不安なことがありましたら、遠慮なくご相談下さい。

次回は、「湿布薬の効果的な貼り方について」のテーマで、2009年6月発行予定です。