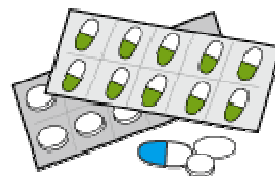


ダメ、くすりは正しく服用しましょう。

知っていますか？
おくすりはお水、白湯で服用するのが基本です。



★ おくすりをお茶で飲んじゃダメ？

普通の緑茶やウーロン茶なら問題ありません。以前は、一部の薬の成分（鉄剤）がお茶のタンニンと反応してしまい、吸収されづらくなると言われていましたが、今は特に影響がないとされていますが、基本的にはお水で服用が基本です。

しかし、水なしで薬をそのまま飲むことは絶対にやめてください！（※トローチ、舌下錠、チュアブル錠など、水なしで飲めるものは除きます）。なぜ水と薬と一緒に飲むかという、「くすりを水で溶かして吸収を促す」という意味があるからなのです。そのため、くすりによっては、水なしで飲むと溶けずにそのまま排泄されることがあります。

また、くすりがのど（食道）に引っかかったまま溶け出し、食道の炎症を起こして潰瘍になることもあります。粉くすりを水なしで飲んで気管に入ってしまう、肺炎を引き起こしてしまった例もあるようです。

くすりを服用するときは、必ずコップ一杯の水、または白湯と一緒に飲みましょう。飲み方としては、水を一気に飲むよりも、数回に分けて飲むようにしましょう

水が無くて代用する場合の 飲み合わせにご注意を！

くすりは水で飲むことが原則ですが、仕方なく身近にあるもので飲んでしまうことがあります。そこで、いざという場合に問題がないように、避けたい飲み合わせのご紹介。

ジュースは(柑橘系、特にグレープフルーツジュース)

ほとんどのくすりは影響ありません。しかし、高血圧の薬や一部のくすり（抗生物質）はジュースで分解されたり、吸収されにくくなったりします。胃腸薬も果汁の酸で効果が弱くなることがあるので避けたほうがよいでしょう。



牛乳は



一部の鎮痛剤など、胃に刺激があるくすりを飲むときに胃を保護する役目を果たすことがありますが、避けたほうがいいでしょう。牛乳にはカルシウムなどくすりと反応しやすい成分が多く、くすりの成分が胃酸で中和され、影響を受けることもあります。

お酒類は

アルコールで飲むことは絶対避けてください！くすりの作用が弱くなったり強くなるだけでなく、アルコールで薬の成分が分解されたり、本来期待された効果以外の作用が表れることがあり、大変危険です。



★くすりと食べ物を一緒に摂るときの注意点は？

くすりと食べ物を一緒に摂るときのご注意！

※「持病で心臓が悪いのですが、先日ワーファリン（血液の凝固能を低下させる薬）というくすりを処方されました。そのとき、薬剤師さんから「このくすりを飲むときには、納豆を食べることは避けてくださいね」と言われました。

納豆をそれほど食べる習慣はありませんが、なぜ納豆のような食べ物と気をつけなくてはいけないのでしょうか？食べ合わせとかあるのでしょうか？」

※ 飲み薬は飲むことで食べ物同様に胃に入りますので、食べ物の影響を受けることがあります。食べ物が胃に入っていると、くすりの吸収される速度などに影響があります。



しかし、今回の質問は「ワーファリンという薬を飲んでいる場合に納豆を食べないように…」という内容ですが、このケースは吸収の速度とはちょっと違います。

少し専門的になりますが、ワーファリンという薬は、血液が固まるのを抑える薬です。実は血液が固まる時には、ビタミン K が関わってきます。しかし、納豆菌はそれ自体で腸内にビタミン K を作り出す働きをしてしまうのです。そのため、せっかくワーファリンの作用で血液が固まるのを抑えても、納豆菌が作り出すビタミン K でその効果を弱

めてしまうのです。

納豆菌以外にも、クロレラ（青汁など）には、ビタミン K が大量に含まれていますので、ワーファリンを服用しているときには、摂取するのを避けてくださいね。

くすりの相互作用！



くすりの相互作用とは

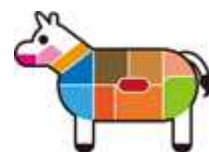
一度に数種類のくすりを服用したり、同時に摂る食事や飲み物の影響によって、そのくすりだけ単独で飲んだ場合と比較して効果が弱まったり、逆に強くなったりすることがあります。これを「相互作用」と言います。一緒に服用する薬の組み合わせは無数にありますので、実は未知の相互作用が多いのが現状です。

★ 野菜・果物、ジュース類

そのほかのくすりと 食べ物の関係は！

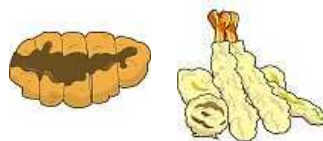
グレープフルーツジュースと一部の高血圧薬や一部の抗生物質は、グレープフルーツの成分で分解されたり、吸収されにくくなるなどの影響があります。

その他に、バナナやパイナップルは抗結核薬に影響を与えることがあります。また、血液を固まりにくくするくすりであるワーファリンは、納豆やビタミン K が含まれる玉ねぎ・ブロッコリー・ほうれん草を少し多めに一緒に摂ると、ワーファリンの効果を弱めてしまうことがあります。しかし、これらの野菜に火を通した場合は、薬に影響はありません。



★ 高たんぱく質の食事（肉などの多い食事）

食事に含まれるたんぱく質（アミノ酸）が、くすりの吸収に影響を与えることがあります。一部の高血圧や痛風のくすりと肉などを一緒にすると、吸収が高まり、くすりの効果が強く出てしまいます。反対に、パーキンソン病や一部の抗生物質は、吸収が抑制されてしまいます。



脂肪の多い食事（てんぷら、とんかつ、豚の角煮など）

くすりによっては、水に溶けやすい、油に溶けやすいなどの特性があります。脂肪の多い食事のときに水に溶けやすい薬を飲むと、脂肪分が多いため溶けにくくなり、その結果吸

吸収されにくくなります。逆に油に溶けやすいくすりは、吸収されすぎてしまいます。

一部の抗生物質や喘息の薬が脂肪の多い食事での影響を受けますが、皆さんに一番身近なのはビタミンAやD。この二つは油に溶けやすいので、脂肪の多い食事で吸収が促進されます。



魚類

イソニアジドという結核の薬を飲んでいるときに、一部の魚で影響を受けることがあります。例えば、赤身の魚・マグロ・いわし・カツオ・カジキ・サンマ等は、ヒスタミンやそれに関する物質が含まれています。

イソニアジドは、ヒスタミンの代謝（肝臓で変化を受けて体外に出て行くこと）を阻害しますので、体内でヒスタミンが増えてしまう場合があります。その場合、顔が赤くなったり、頭痛や発熱、気持ち悪くなったりする症状がでることがあります。



アルコール類

アルコールによって、くすりの作用が強く現れる薬（うつ病の薬、血圧の薬など）、アルコールの作用を強めてしまう薬（うつ病の薬など）があります。また、一般的にアルコールはくすりの代謝に関する肝臓にも悪影響を与えてしまいます。



タバコ

タバコの煙に含まれる様々な成分、薬の効果を弱めたり、代謝を早めてしまうことがあります。また、タバコに含まれるニコチンが胃酸の分泌を活発にするため、特に胃薬は十分な効果が得られない場合があります。

カフェイン飲料（お茶・紅茶・コーヒーなど）

お茶は、貧血の薬（鉄分が入っている薬）と一緒に飲むと、お茶に含まれるタンニンの影響で薬が吸収されにくくなる場合があります。また、カフェインの影響は血液が固まるのを防ぐ薬（ワルファリン）や、痛風の薬・一部の喘息の薬などの効果を弱めることがあります。

また、逆に一部の抗生物質や一部の胃薬では、カフェインの効果を高めてしまうことがあります。

まだまだ沢山ありますが代表的なくすりの飲み合わせ、食べ合わせについてご紹介致しました。おくすりを飲む前に必ず服用法を確認してから服用して下さい。