**薬と食べ物の相互作用**

 **薬の相互作用とは？**

　お薬の相互作用とは、薬や食べ物との組み合わせにより薬の効果が強く現れたり、弱く現れたりすることを言います。

 **薬の相互作用を防止するためには？**

　複数の医療機関や診療科に受診している場合には、必ず医師に自分が服用している薬の名前を伝えてください。  
また、町の薬局で市販されている薬を服用する場合にも医師または薬剤師にご相談ください。

 **薬と食品との代表的な相互作用について教えてください。**

　【ワルファリンカリウムと納豆】  
ワルファリンカリウムは、血液を固まらせる作用があるビタミンKの働きを抑えて血液を固まりにくくする薬です。一方、納豆に含まれる納豆菌は腸の内でビタミンKを作る働きが強く、ワルファリンカリウムの作用を弱めてしまいます。  
その他、健康食品のクロレラや青汁もビタミンＫを多く含むため、ワルファリンカリウムを服用中の方は摂取しないでください。  
【降圧剤とグレープフルーツジュース】  
降圧剤のカルシウム拮抗剤の一部とグレープフルーツジュースとの飲み合わせにより、血圧が下がりすぎたり、頭痛、ふらつき、動悸などがあらわれたりとの報告があります。  
これはグレープフルーツの成分により、薬の作用が強くあらわれたためであると推測されています。  
特にグレープフルーツとの相互作用が強いカルシウム拮抗剤を服用中の方は、グレープフルーツジュースの摂取を控えたほうが良いでしょう。  
また、カルシウム拮抗剤のほか、抗血小板薬のシロスタゾール、高脂血症治療薬のプラバスタチン、睡眠薬のトリアゾラム、免疫抑制薬のタクロリムスなどもグレープフルーツジュースとの相互作用が報告されています。これらの薬を服用中の方もグレープフルーツジュースを控えたほうがよいでしょう。

|  |  |
| --- | --- |
| **本院で使用されているカルシウム拮抗薬と グレープフルーツジュースとの相互作用の強さによる分類** | |
| 強いもの | シルニジピン、ベニジピン塩酸塩、ニカルジピン塩酸塩、ニフェジピン塩酸塩 |
| やや強いもの | ベラパミル塩酸塩 |
| 弱いもの | ジルチアゼム、アムロジピンベジル酸塩 |

【薬とアルコール】  
アルコールは糖尿病治療薬、催眠剤、精神安定剤などの効果を強めることがあります。  
また、抗生物質のセフメタゾールは体内でのアルコールの分解を抑え、併用すると悪酔いと同じような状態を引き起こします。  
いずれにしても、薬を服用しているときはアルコールを控えたほうが賢明です。  
【薬とセイヨウオトギリソウ】  
セイヨウオトギリソウ（セントジョーンズワート）はリラックス効果のあるハーブとして知られており、最近そのエキスを含む健康食品が販売されています。  
しかし、セイヨウオトギリソウ中の成分は強心剤、免疫抑制剤、喘息治療剤などの肝臓での分解を速くし、薬の効果を弱くすることがあります。  
セイヨウオトギリソウを摂取しようと思っている方は事前に医師または薬剤師にご相談ください。