



公益社団法人 日本薬剤師会理事 松浦 正佳

薬剤師が薬をお渡しする際、必要に応じて薬と食べ物との相互作用(飲み合わせ)について説明をします。薬と食べ物を一緒に摂取することで薬の効果が強くなったり、逆に弱くなったりすることがあるためです。

皆さんの中にも、「グレープフルーツは食べないでください」と言われた経験をお持ちの人も少なくないと思います。例えば、カルシウム拮抗薬と呼ばれる血圧を下げる薬を飲んでいる人がグレープフルーツを食べると、果実に含まれるフラノクマリンという成分が

## 食物との相互作用



薬を代謝(分解)する酵素の働きを弱めるため、薬が体の中に長くとどまってしまいます。そのため薬の効

果を強めることになり、ときには、血圧が下がり過ぎています。

フラノクマリンは、グレープフルーツだけではなく、ダイダイやハツサクなどにも含まれていますので注意が必要です。また、果実だけでなく、グレープフルーツ果汁を含むジュースなども同様の作用があるので注意が必要です。同じかんきつ類でも温州ミカンやレモン、甘夏にはほとんど含まれていませんので、お召し上がりいた

だけます。

ほかに、コーヒーなどのカフェインを多く含む飲み物はぜんそくの薬(テオフィリン)の効果を強めてしまいます。また、納豆と抗血栓薬(ワルファリン)、乳製品と抗菌薬のように、薬の効果を弱めるものがあります。

注意すべき食べ物の情報は、薬局でお渡しする薬の情報提供文書にも記載されています。薬を使用される際は、その薬と飲み合わせの悪い食べ物がないか確認を。今、お使いの薬と食べ物との相互作用が気になったり、食べてよいか迷った場合には、お気軽に薬剤師に相談してください。

効果に影響を及ぼす恐れも