



お酒と医薬品の関係



お酒は「百薬の長」と言われ、適量であれば食欲が増し、楽しい気分になりますが、飲み過ぎると生活習慣病や肝臓機能低下を招くことは有名です。しかし、適量のお酒でも、喘息など一部の疾患や使用している医薬品に悪影響を及ぼすことがあります。

今回は、お酒と医薬品の関係について取り上げます。

お酒が分解(無毒化)されるまで

アルコールや多くの医薬品は肝臓で分解されて、体外へ排出されます。アルコールの分解に要する時間は、お酒の種類や量、飲む人の体重やアルコール分解(代謝)能力によって違いがありますが、一般に体重60~70kgの人の場合、日本酒1合分のアルコールが分解されるためには約4時間かかります。肝臓は、医薬品よりもアルコールを優先して分解するため、アルコールと医薬品を併用すると、医薬品が本来よりも長く体内に残り、思わぬ副作用が発現する可能性があるため、注意が必要です。

お酒との相互作用が報告されている医薬品の例

風邪薬や解熱・鎮痛薬に含まれるアセトアミノフェン…胃痛・吐き気・動悸・失神・肝障害などが起こる可能性があります。

抗生物質…顔面紅潮・腹痛・嘔吐などが起こる可能性があります。

風邪薬や花粉症薬に含まれる抗ヒスタミン薬・睡眠薬・抗てんかん薬…効き目が強くなりすぎ、中枢神経抑制作用の増強(意識障害・ふらつきなど)が起こる可能性があります。

ワルファリン…効き目が強くなったり弱くなったりすることがあります。

糖尿病薬…低血糖症状(脱力感・冷や汗・動悸・意識障害)。アルコールは血糖コントロール不良の原因となること、高血圧の原因となること、中性脂肪を上げやすいこと、つまみからの塩分およびエネルギーを取りすぎてしまうことなどの弊害に注意しましょう。原則、糖尿病治療中の飲酒は避けるべきですが、飲む場合には主治医とよく相談して、決められた量の範囲内にとどめましょう。

一部の胃薬…アルコールの分解が遅れ、酔いやすくなり、二日酔いの症状が増強される可能性があります。

多量飲酒と医薬品の効き目

亜鉛やビタミンはアルコールを分解するために必要な栄養素であり、体内で足りなくなってくると味覚障害や皮膚障害を起こすことがあります。また、肝臓に中性脂肪が蓄積されやすくなり、脂肪肝の原因にもなります。

多量飲酒が常習化している人は、肝臓で薬を分解する酵素がアルコールの分解を手伝うように増強されていき、薬が本来の効果を表さないこともあります。

厚生労働省が推進する『健康日本 21』における「節度ある適度な飲酒」の目安である純アルコール量換算で1日平均20gを維持し、「多量飲酒」とされる60g以上の大量摂取は避けましょう。

お酒の種類	純アルコール量
ビール中瓶1本500ml	20g
清酒1合180ml	22g
ウイスキー・ブランデーダブル60ml	20g
焼酎(35度)1合180ml	50g
ワイン1杯120ml	12g

お酒の場

お酒と相互作用のある薬を服用している方や、医師からお酒を控えるよう言われている方がお酒の場に参加する際は、周りの理解も得ることも大切です。事情があってお酒を飲めないことを伝えましょう。

なお、お酒を飲める人も油断は禁物です。アルコールには利尿作用があり、脱水によって血液がドロドロになったり、血圧の上昇を引き起こしたりすることもあります。十分な水分補給を行いましょう。寝る前に水をコップ1杯飲むことで、脱水予防と、頭痛や二日酔いの軽減になります。

【参考】

“アルコールと糖尿病” e-ヘルスネット糖尿病
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-01-013.html>

“薬とアルコールの相互作用” 北海道薬剤師会
<http://www.doyaku.or.jp/guidance/>

“アルコール(健康日本21)” 厚生労働省HP
http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b5f.html