



薬と食品の相互作用

薬と食品の相互作用とは、摂取した食品が薬の作用や副作用に影響することで、効果や副作用が強くなり過ぎたり、弱くなったりする現象のことです。また、場合によっては思わぬ副作用が出ることもあります。

相互作用が起きるメカニズムは大きく分けて2通りあります。

1. 薬を服用したあと、薬が体内に入ってから利用されて排出されるまでの過程で起きるケース
2. 薬の効果が発現する際に起きるケース

薬と食品がそれぞれ同じ作用を持つ場合は効果が強くなり、逆に相反する作用を持つ場合には効果が弱くなります。

注意すべき食品と薬の組み合わせ

注意すべき食品と薬の組み合わせを紹介します。

食品：納豆、クロレラ、青汁など

薬：ワーファリン®

血液を固まりにくくする薬のワーファリン®の作用はビタミンKによって拮抗されます。納豆、クロレラ、青汁は、ビタミンKを多く含んでいる食品であるため、ワーファリン®の効果を弱くすることがあります。また、大量の緑黄色野菜にもビタミンKが多く含まれるため注意が必要です。

食品：グレープフルーツ (ジュース)

**薬：カルシウム拮抗剤：アムロジピン、アゼルニジピンなど
免疫を抑える薬：シクロスポリンなど**

グレープフルーツ (ジュース) に含まれる苦味成分のフラノクマリンは、降圧剤であるカルシウム拮抗剤や免疫を抑える薬の分解を阻害するため、薬の効果が強くなることがあります。

食品：アルコール

薬：睡眠薬、不安を取り除く薬など

アルコールは、薬と相加的に神経を鎮める作用を示したり、薬の分解を阻害するため、薬の効果が強くなる場合があります。

食品：チーズなど

**薬：パーキンソン病に使われるセレギリン、
結核の薬イソニアジドなど**

チーズに含まれているチラミンは、一部の薬によって分解が阻害されるため、チラミン中毒を引き起こすことがあります。チラミン中毒の症状は、頭痛、顔面紅潮、血圧上昇などです。チーズ以外にもワイン、チョコレート、ニンジン、スモークや乾燥させた肉や魚などはチラミンが含まれているため注意が必要です。

食品：牛乳などの乳製品

**薬：骨を強くする薬：アレンドロン酸、イバンドロン酸など
抗生物質：ミノサイクリン、ガレノキサシンなど**

カルシウムを多く含む牛乳などの乳製品は、骨を強くする薬 (ビスホスホネート系) や一部の抗生物質の消化管からの吸収を阻害することから、薬の効果が弱くなる場合があります。これらの食品を摂取する場合には、骨の薬は30分~1時間の間隔を、抗生物質は数時間の間隔を空ける必要があります。

嗜好品：タバコ

薬：経口避妊薬 (ピル)

タバコの摂取は単独であっても心臓や肺の病気になりやすいと指摘されています。また、経口避妊薬 (ピル) の成分であるエストロゲンはその特性上、血液を固まり易くする作用があります。そのため両者を併用すると、血栓症、心筋梗塞、脳梗塞などが起こりやすくなります。これは経口避妊薬 (ピル) に問題がある訳ではなく、タバコそのものに害があるためです。

このように薬と食品には食べ合わせ・飲み合わせが悪いものがあります。そのリスクを知らずに摂取すると、良かれと思ったことが、逆に健康を害してしまう恐れがあります。薬と食品について何か気になることがありましたら、お気軽に薬剤師にお尋ねください。

【参考文献】
【参考サイト】

やさしくてわかりやすい食品と薬の相互作用 基礎と活用
城西大学薬学部医療栄養学科 編著
健康・栄養食品アドバイザースタッフ・テキストブック
山田和彦、村松康弘 編著
くすりと食品の相互作用
くすりの適正使用協議会 作成、北村正樹 監修