



「薬の窓口」は過去の資料も含めてホームページで公開しています。参考にしてください。

一部のお薬と相性の悪い食べ物など、飲み合わせについて紹介します。

薬の相互作用

薬は、食べ物や飲み物、あるいは一緒に飲んでいる他の薬の影響を受けて、効果が強まって副作用が出やすくなったり、逆に弱まって効かな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。特に飲み物は相互作用のあるものが多いので、薬を飲む際には注意しましょう。

飲み合わせに不安がある場合は、かかりつけの薬剤師に相談してみてください。



注意が必要な食べ物・飲み物

✓ 牛乳・乳製品

一部の抗生剤や骨粗しょう症の薬は、カルシウムが結合することで吸収率が低下します。また、牛乳には制酸作用があり、薬の消化に影響します。ただし、薬を飲むタイミングと2時間の間隔が空いていれば問題はなく、骨粗しょう症の予防にもなるので、摂取を控えることはありません。



✓ 炭酸水・炭酸飲料

炭酸は「酸」なので、薬の消化と吸収に影響します。



✓ カフェイン（コーヒー、紅茶、緑茶、エナジードリンクなど）

カフェインは肝臓で分解されますが、これは多くの薬も同様です。摂りすぎると薬の分解が遅れ、効果が強くなってしまいます。また、カフェイン自体の作用によって、薬の効き目の強さが変わることもあります。



✓ お酒・アルコール

アルコールも肝臓で分解されます。痛み止めと同時に飲むと胃腸障害などの副作用が出やすくなります。他にも、精神系の薬や糖尿病の薬を飲んでいる場合は、効果や副作用の増強といった観点から、お酒は控えましょう。



✓ グレープフルーツなどの一部の柑橘類（特にジュース）

柑橘類の果皮や果肉に含まれる成分が、消化管での薬の分解を邪魔し、効き目が強くなることがあります。邪魔をする時間が長く続くため、薬と時間を空けても摂取してはいけません。高血圧の薬（カルシウム拮抗薬）や、脂質異常症の薬（スタチン系）など、多くの薬に影響します。



✓ ビタミンKを多く含む食材（納豆、クロレラ、青汁など）

「血液をサラサラにする薬」のひとつであるワーファリンを飲んでいる間は、効き目がなくなってしまうため、摂取しすぎないようにしましょう。



食べ物以外にも……

✓ サプリメント

鉄や亜鉛、カルシウムといった金属が含まれるサプリメントを薬と一緒に飲むと、金属と薬が結合して吸収率が低下することがあります。他にも、セント・ジョーンズ・ワート（セイヨウオトギリソウ）は、薬の分解酵素の働きを強め、多くの薬の効果が弱くなるため、特に注意してください。



✓ 喫煙

たばこのタールなどに含まれる成分が、喘息治療薬（テオフィリン）などの分解酵素の働きを強めます。喫煙者では治療に必要な薬の量が増え、禁煙時に中毒が現れることもあります。



✓ 一般用医薬品（OTC・市販薬）

医療用医薬品（処方薬）は有効成分がひとつだけ含まれているものがほとんどですが、一般用医薬品は複数の有効成分が配合されたものが多く販売されています。例として、総合感冒薬・かぜ薬には熱を下げる成分、鼻水を止める成分、咳を止める成分、生薬成分、カフェインなどが配合されているため、他の薬と併用すると同じ効果を持つ成分が重なりやすく、思わぬ相互作用が起こる可能性もあります。



ポリファーマシーにご用心

複数の病院やクリニックを受診し、そのたびに薬をもらっていると、薬の数が増えていきます。このような場合、実は全く同じ薬をもらっていた、同じ効果の薬をいくつも飲んでいて、相互作用がある薬の組み合わせになっていた、飲み方を間違えたといった問題（＝ポリファーマシー）が起こりやすくなります。

ポリファーマシーを防ぐためにも、かかりつけの医師や薬剤師を持って、処方されている薬の情報を把握してもらっておくのが安心です。処方せんを持って行く薬局をひとつに決めておくと、情報を管理しやすくなります。

また、自分の処方されている薬がわかるように、お薬手帳を持ちましょう。電子版お薬手帳であればスマートフォン上で管理できるので、おすすめです。

