



薬と食品の相互作用



クイズには何問正解しましたか？

お薬の中には、食品と一緒に摂ることで効果が強くなりすぎるものや効果が弱まるものがあります。より詳しく解説していきましょう♪

Q. 薬と食品の組み合わせについて、注意したい組み合わせはどれでしょう？
線で結んでみよう！

鉄剤	抗生物質	便秘薬	抗凝固薬 (カルシウム拮抗薬)	降圧薬	睡眠薬
●	●	●	●	●	●
グレープフルーツ	納豆	お酒	牛乳	お茶	スポーツドリンク
●	●	●	●	●	●

カルシウム拮抗薬
高血圧や狭心症のお薬
〔ニフェジピン〕
〔アムロジピン〕

不眠症治療薬
寝つきを良くするお薬
〔トリアゾラム〕

免疫抑制剤
免疫反応を抑えるお薬
〔プログラムカプセル〕

脂質異常症治療薬
コレステロール値を
下げるお薬
〔アトルバスタチン〕



グレープフルーツ ⇒薬の効果が強まる



グレープフルーツの成分「**フラノクマリン**」が、体内の代謝酵素の働きを阻害し、**薬の効き目を強く**出す可能性があります！

挙げたお薬の全てではなく、**同じタイプのお薬でも影響のないもの**もあります。詳しくは医師・薬剤師に確認しましょう♪

他の柑橘系は食べていいの？

スウィーティー

ブタン

避けたほうが良い果物

ダイダイ

温州みかん

グレープフルーツ

レモン (果汁)

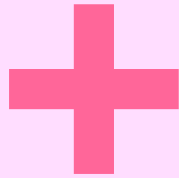
食べて良い果物

ネーブルオレンジ

デコボン

抗凝固薬
血液をサラサラ
にするお薬

〔ワルファリン〕



納豆・青汁・クロレラ

⇒薬の効果が弱まる



ビタミンKを多く含む食品と相性が悪いお薬で、納豆・緑黄色野菜に多く含まれます。緑黄色野菜を食べる際は、大量摂取を控えることが望ましいでしょう。健康食品としては青汁・クロレラに多く含まれます。

向精神薬
睡眠薬
鎮痛解熱薬

〔フルニトラゼパム
プロチゾラム
カロナール〕



お酒（アルコール）

⇒薬の効果が強まる



お酒（アルコール）は体のさまざまなところに影響し、薬の吸収や代謝の速度を変えてしまったり、中枢神経の働きを抑えたりすることから、一部の薬の成分の作用を増強・副作用を起こしやすくする恐れがあります。

鉄剤

貧血の治療で
使用するお薬

〔フェロ・グラデュメット
クエン酸第一鉄Na〕



お茶・コーヒー（タンニン）

⇒薬の効果が弱まる



お茶やコーヒーに含まれるタンニンという成分が鉄の吸収を妨げると言われていますが、通常量の1～2杯ではあまり神経質になる必要はありません。鉄剤服用の前後30分はお茶やコーヒーを避けるといいでしょう。

便秘薬

腸で溶ける
タイプのもの

〔スルーラック
コーラック〕



牛乳・ヨーグルト

⇒薬の効果が弱まる



酸性の胃では溶けず、中性の腸で溶けるようにした「腸溶製剤」というタイプの便秘薬は胃を中性に傾けてしまう牛乳で飲むと、薬が胃で溶けてしまいます。乳製品を食べる場合は服用の前後1時間は避けましょう！

抗菌薬
抗生物質
細菌を壊す・
抑える薬

〔ミノサイクリン
レボフロキサシン〕



牛乳・ヨーグルト・スポーツ飲料

⇒薬の効果が弱まる



牛乳などに含まれるカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが薬の成分が結合してしまい、腸から吸収されにくくなったり、作用を低下させたりしてしまいます。