

# 薬の伝言板～薬と食事について～



No.260 2019年7月

丸子中央病院 薬局

薬は、正しいタイミングや方法で服用しないと効果がなくなってしまうたり、逆に効きすぎたりして副作用が出たりすることがあります。また、食事との相互作用により効果が大きく変わってしまうこともあります。今回は薬と食事との関係についてまとめました。

## 飲むタイミングについて

内服薬を飲むタイミングは食後以外にも、起床時や食前、食間など様々な指定があります。このように分けられるのは、薬の効果や副作用の発生に食事が影響するためです。

### [起床時]

朝起きてすぐ飲む薬です。骨粗鬆症の薬など食事により極めて吸収が悪くなる薬があります。

…ボンビバ錠、アレンドロン酸錠など

### [食直前]

食事の直前5分以内のことです。食事による急激な血糖値の上昇を抑える糖尿病の薬などがあります。

…ボグリボース錠、ナテグリニド錠など

### [食前]

食事の20～30分前のことです。食事によって引き起こされる症状を予防するための薬などがあります。

…メトクロプラミド錠、ドンペリドン錠など

### [食間(食後2時間程度)]

食事と食事の間で胃の中に食べ物が入っていない時間のことです。尿毒症を予防する薬などがあります。

…球形吸着炭細粒など

### [食後]

食事の後30分以内のことです。空腹時だと胃を荒らす可能性があり、なるべく食後に服用した方がよい薬もあります。

…ロキソプロフェン錠など

### [就寝前]

睡眠薬の他にも下剤や胃薬など、翌朝の便通を良くしたり、夜間に活発な胃酸の分泌を抑えたりする薬があります。

…センノシド錠、ネキシウムカプセルなど

薬の用法は同じ薬でも服用される患者さんごとに異なる場合があります。上記で挙げた薬でも違った用法で服用することもありますので、医師・薬剤師の説明を良く聞き、指定された用法を守るようにしましょう。



## 食事と飲み合わせについて

薬同士の飲み合わせだけでなく、食事との飲み合わせにも注意しなければなりません。下記に、代表的な薬と食事の相互作用についてまとめました。

### [納豆や青汁]

ワーファリンを服用中の方はビタミンKを含む納豆や青汁、クロレラなどを摂取すると薬の効果が弱くなってしまうため、摂取しないで下さい。また、ビタミンKは緑黄色野菜にも含まれますが、全く食べないのは栄養上好ましくないので、こちらは1日に小鉢程度に抑えて摂取するのがよいでしょう。

**対象となる薬** ワーファリン錠

### [牛乳]

骨粗鬆症の薬や抗菌薬の一部は牛乳と一緒に服用すると、吸収が悪くなり効果が弱くなってしまいます。これらの薬の服用後2時間程度は牛乳の摂取は控えた方がよいでしょう。

**対象となる薬** レボフロキサシン錠、ミノマイシン錠、ボンビバ錠、アレンドロン酸錠など

### [チーズ]

結核やパーキンソン病の薬の一部はチーズに含まれるチラミンという成分の分解を阻害し、チラミン中毒(顔面紅潮、頭痛、血圧上昇など)を引き起こす可能性があります。チラミンはチーズの他に、ワインやタラコなどにも含まれているため、これらの大量摂取は避けた方がよいでしょう。

**対象となる薬** イスコチン錠、エフピー錠など

### [グレープフルーツ]

グレープフルーツに含まれるフラノクマリン類と呼ばれる成分は一部の心臓・血圧の薬やコレステロールの薬、抗血液凝固薬などの作用を強めてしまいます。これらを服用中の期間はグレープフルーツの摂取は控えた方がよいでしょう。また、フラノクマリン類はグレープフルーツ以外の柑橘類にも含まれる場合があるため、注意が必要です。

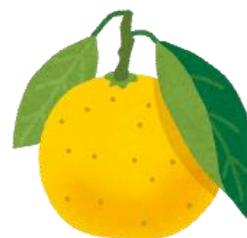
**対象となる薬** アムロジピン錠、ニフェジピンCR錠、アトルバスタチン錠、シロスタゾール錠など

#### ★グレープフルーツと同様に相互作用を起こす可能性のある柑橘類

夏みかん、ハッサク、スウィーティーなど

#### ★食べても問題ないとされている柑橘類

レモン、デコポン、ゆず、すだち、カボス、きんかんなど



薬と一緒に摂取することが望ましくない飲食物は他にもあります。初めて服用する薬がある時は注意すべき飲食物があるのか、病院や薬局の薬剤師にお尋ねください。