

# コスモス TOPICS



薬の飲み合わせについて考えよう②

飲食物と薬の相互作用

今月は、相互作用の2回目として、薬と飲食物の関係についてとりあげます。薬と飲食物の相互作用として注意する点は、薬を飲むときに一緒に食べなければ良いというだけではなく、薬を服用している期間は気をつける必要があるということです。

## 薬と飲食物の相互作用の例

### 1. 薬の効果が弱くなってしまうタイプ

| 薬剤の成分            | 飲食物            | 相互作用  |
|------------------|----------------|---|
| ワーファリン (抗凝固剤)    | 納豆<br>大量の緑黄色野菜 | 薬剤の作用が減弱することがある。避けることが望ましい。<br>効果を低下させることがある。 |
| エチドロン酸 (骨粗しょう症剤) | 牛乳             | 薬剤の吸収が悪くなる可能性がある。薬剤服用後2時間は摂取しないこと。            |

※赤文字は添付文書(医療用薬剤の効能書き)に記載されています。

※必ず起こるということではなく、危険性が高まる可能性があるというものです。

※飲食物の種類や量、併用する薬剤により個人差があります。

### 2. 薬の効果が強く現れるタイプ

| 薬剤の成分                      | 飲食物          | 相互作用  |
|----------------------------|--------------|---|
| ニソルジピン (カルシウム拮抗剤) (降圧・狭心症) | グレープフルーツジュース | 血中の薬物濃度が上昇し、薬剤の作用を強めることがある。グレープフルーツジュースを常飲している場合、飲用中止4日目からの投与が望ましい。 |
| ジアゼパム (抗不安剤)               | グレープフルーツジュース | 眠気、注意力、集中力、反射運動能力等の低下が増強することがある。                                    |
| パロキセチン (抗うつ剤/SSRI)         | グレープフルーツジュース | 他の抗うつ剤で作用の増強が報告されているので、飲用を避けることが望ましい。                               |

### 3. 副作用が出やすくなるタイプ

| 薬剤の成分        | 飲食物   | 相互作用                              |
|--------------|-------|-----------------------------------|
| セフジニル (抗生剤)  | アルコール | アルコール代謝を抑え、悪酔い状態を起こすことがある。        |
| トリアゾラム (睡眠剤) | アルコール | 精神神経系の副作用が現れる恐れがある。出来るだけ飲酒は避けること。 |

## 相互作用を防ぐために

薬剤師がお薬をお渡しする際に、お薬手帳を確認いたします。その上で、飲み合わせや注意点についてご説明をさせていただきます。また、ご自身で購入された市販薬や健康食品について、記入していただければ、相互作用などを確認いたします。

おくすり手帳を活用しましょう!

## まぎらわしい 栄養表示大解剖

### ビール・発泡酒 新ジャンル編

# 2

糖質やカロリーなど「摂取しすぎると体に良くないもの」を減らしたアルコール飲料が増えているようです。商品のポイントをQ&Aにまとめましたので参考になさってください。

### Q. 何と比べて「0%カット」?

A. 糖質とカロリーは「五訂増補日本食品標準成分表」の「発泡酒」の数値、プリン体については、各メーカーが自社従来品と比較して、その成分をどのくらい減らしているのかを比較(%)で表示しています。

### Q. 「糖質カット」なら低カロリー?

A. そうとも言い切れません。アルコール飲料のカロリーは主に、アルコールと糖質によるものです。1gあたりのカロリーはアルコールが約7kcal、糖質が約4kcalですので、糖質が少なくてもアルコール分が多ければカロリーは高くなります。

糖質とは…

糖質の一部です。糖類ゼロと表示されていても、糖類以外の糖質が含まれている場合があります。

### Q. 減らされているものはなに?

A. 糖質/カロリー(エネルギー)/アルコール分/プリン体の4つのうちいずれかひとつ、または複数(糖質+プリン体など)を減らしたものがあります。

プリン体とは…

摂取しすぎると痛風発作の原因となる尿酸を増やす成分です。ほとんどすべての食品に含まれますが、特にたんぱく質食品や、お酒ではビールに多く含まれます。

### Q. 「プリン体カット」も低カロリー?

A. いいえ、プリン体のみをカットした商品は、従来品とカロリーは変わりません。アルコールそのものや、肥満も尿酸を増やす一因となります。プリン体カットだからと油断していつもよりたくさん飲んでしまうと、せっかくのプリン体カットが台無しに…。

### Q. ノンアルコールビールにアルコール分は全く含まれていない?

A. 最近では「アルコール0.00%」と表示されたものが次々と発売されています。こういった商品にはアルコールは含まれていませんが、中には0.1%程度含まれるものがあります。表示をご確認の上、くれぐれも飲酒運転とならないようご注意ください。

このように、各商品にはそれぞれの特徴があります。味も含めてご自分に合ったものを、栄養表示をよく確認して選びましょう。食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。