

薬と食品の飲み合わせについて

医薬品の中には、普段何気なく口にしている食品と相性の悪い組み合わせが存在します。
代表的な例を、それぞれ記載していきます。

①ワーファリン



ワーファリンは血をさらさらにする効果のあるおクスリで、血栓が出来るのを予防します。

飲み合わせが悪い食品：納豆、青汁、クロレラ

納豆や青汁、クロレラにはこの薬の働きを弱めるビタミンKが多く含まれています。また、納豆の場合、納豆菌が腸内でビタミンKを産生する可能性があり、ワーファリンが全く効かなくなることがあります。



※ワーファリンを服用中の方は、納豆、青汁、クロレラはたべないで下さい。



ビタミンKは緑色の強い野菜や海藻類、ホーレンソウやシュンギク、パセリなどにもが比較的多く含まれています。しかし、これらは日常食べないと栄養不足に陥ってしまうものでもありますので、毎日一定量を食べるようにし、一時的に大量に食べることをしなければ大丈夫です。



また、アルコールはワーファリンの作用を増強することが知られています。

※アルコールを飲み過ぎないようにし、暴飲暴食や偏った食事は避けてください。

ーよくある質問ー

Q,ワーファリンは昼食後に服用するから、夜は納豆を食べてもいい・・・？

A,答えは **No!!** です。納豆の効果は一日中続くため、ワーファリンを服用している間は、一日中食べることが出来ません。

②グレープフルーツジュース

* グレープフルーツジュースと相性の悪い薬(一部) *

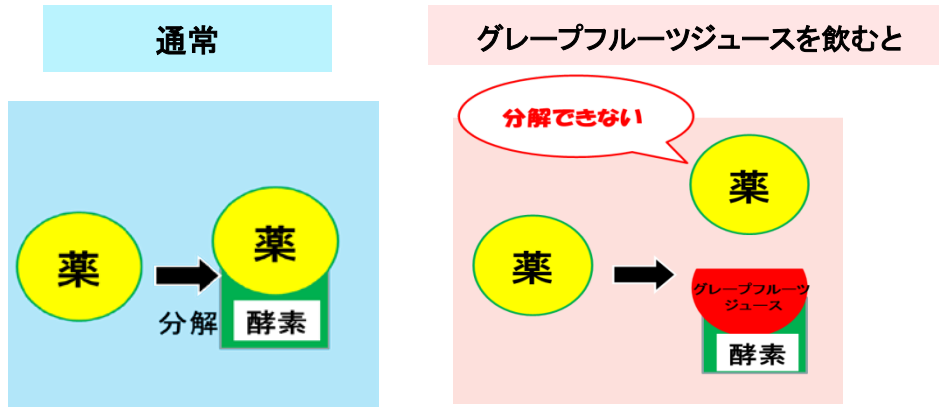
- ・Ca拮抗薬(血圧を下げる薬)
アムロジピン、ニフェジピン、シルニジピン、アゼルニジピン
- ・プレタール(血をさらさらにする薬)
- ・アミオダロン(不整脈の薬)
- ・アトルバスタチン、シンバスタチン(コレステロールを下げる薬)



グレープフルーツジュースはなぜ相性がわるいのかというと・・・

薬の作用が増強されてしまうからです。

薬は体内に吸収され効果を発揮しますが、同時に体内の酵素を利用し薬を分解(代謝)していきます。しかし、グレープフルーツジュースは薬を分解する酵素を阻害(CYP3A4 阻害)することが知られています。そのため、薬が分解されず、作用が通常よりも強く出してしまう可能性があります。



* 相互作用があるのはグレープフルーツだけ? *

近年、様々な柑橘類が発売されていますが、相互作用があるのはグレープフルーツだけではありません。

