

食べ物や健康食品と医薬品の飲み合わせの疑問に答えます

病院や薬局で薬の説明を受けるときに、薬剤師から「健康食品やサプリメントを摂取していませんか」「納豆を食べていませんか」「グレープフルーツジュースを飲んでいませんか」などの質問を受けたことがある方もいらっしゃると思います。薬の中には食べ物や健康食品の影響をうけるものがあるため、薬剤師はこのような質問をしています。そこで、医薬品の効果に影響を与える可能性がある食べ物や健康食品について紹介します。

#### ◆納豆、クロレラ、青汁

ワルファリンは、血が固まるのに必要なビタミンKの働きを妨げることにより、血液を固まりにくくして血栓ができるのを防ぐ薬です。納豆、クロレラ、青汁はビタミンKを多く含むため、ワルファリンの作用を弱めてしまいます。また、納豆には大腸でビタミンKを産生する納豆菌も多く含まれているため、一度食べるとワルファリンの作用を弱める効果が数日間続くとされています。ワルファリンを服用中の方は、納豆、クロレラ、青汁を食べたり飲んだりしないようにしてください。

#### ◆セント・ジョーンズ・ワート（セイヨウオトギリソウ、SJW）

一般的に、飲み薬は腸管で吸収され、体内で作用し、肝臓等にある薬物代謝酵素で薬効のない物質に代謝されたり、尿とともに排出されたりして効果が消失します。SJWを含む健康食品を摂取すると、体内の一部の薬物代謝酵素が増えることが知られています。薬物代謝酵素が多くなると、体内に吸収された薬が薬効のない物質へ通常より早く変化するため、薬の効果が弱くなるおそれがあります。一方、すでに薬とSJWを含む健康食品を併用している場合は、SJWを含む健康食品の摂取を急に中止すると、薬の効果が強まり、好ましくない症状があらわれるおそれがあります。健康食品はどのような成分が含まれているか分かりにくい場合もありますので、健康食品を飲み始めたり中止したりする場合は、必ず医師、薬剤師に相談してください。

#### ◆グレープフルーツ

グレープフルーツなどの一部の柑橘類には腸管の代謝酵素の働きを抑える物質が含まれているため、これらを食べた後に腸管で代謝される薬剤を服用すると、腸管で代謝される割合が通常より少なくなり、体内に吸収される薬の量が増えます。そのため、薬効が強く出たり、副作用が現れやすくなったりすると考えられています。この作用はグレープフルーツを摂取してから2～3日続く場合もあるといわれているため、影響を受ける薬を服用中の方は、これらの柑橘類を食べないようにする必要があります。柑橘類を食べてよいかどうかについては、医師や薬剤師に相談してください。

その他にも、カフェイン、チーズ、アルコール、牛乳など、薬との飲み合わせに注意が必要な食べ物があります。また、特定の食べ物ではなく食事自体の影響を受けるため、「食前」「食直後」など用法が決められている薬もあります。食べ物や健康食品と薬の飲み合わせについて気になることがある方は、医師や薬剤師に相談してください。

参考資料:

独立行政法人 医薬品医療機器総合機構 ホームページ

くすりの適正使用協議会 ホームページ

Warfarin 適正使用情報第3版

大日本住友製薬 カル・グレ