

ドクター メモ

注意してください

薬と、健康食品やサプリメント との食べ合わせ

健康食品やサプリメント、市販薬を利用している場合は、必ず医師や薬剤師に伝えてください。薬を服用する場合、食品、サプリメントの食べ合わせにより、薬の効果が変化したり、薬の副作用が強くなったりすることがあります。次に代表例を示します。

(1) グレープフルーツと、一部のカルシウム拮抗薬(血圧を低下させる薬)の組み合わせで、血圧を低下させる薬の効果が強くなり、血圧が下がりにくくなり、ふらつく、胸がどきどきするなどの症状が出る場合があります。

(2) 納豆、クロレラ、青汁(ビタミンKを多く含む)と、ワーファリン(血液を固まりにくくする抗血栓薬)の組み合わせで、ワーファリンの効果が弱くなり、血液が固まりやすくなります。



(3) サプリメントに含まれるセントジョーンズワート(西洋ハーブ)と、一部の免疫抑制剤や新しい抗血栓薬(フラザキサ、イグザレルトなど)や強心薬(ジゴキシンなどの組み合わせで、肝臓でのこれらの薬の分解が増加し、薬の効果が弱まります)。

薬と薬の飲み合わせでも、注意が必要です。医師や薬剤師は、過去の病歴やお薬手帳で、情報を確認しますが、市販薬を利用している場合は、必ず医師や薬剤師に伝えてください。

吹田市医師会

わたなべやすひろ
渡邊康裕