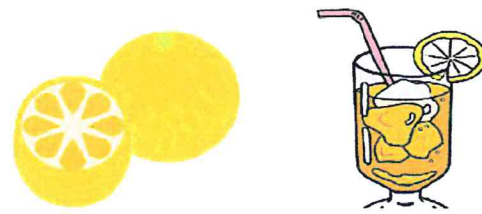




近年、サプリメント(栄養補助食品)や健康食品に頼る人が増えていますが、それによって思いがけない副作用に悩まされることがあります。

■ 青汁・クロレラ・納豆・大量の海藻(ビタミンK)、緑色野菜などは

心臓病や脳梗塞などで血栓を防ぐ薬ワルファリンを服用している方には逆効果です。(たとえば納豆菌は小腸でビタミンKをつくりますが、そのビタミンKが薬の作用を抑え、むしろ血が固まりやすくなります。)



■ グレープフルーツ(ジュース)

グレープフルーツの苦味のもとであるフラボノイドには、**血圧を下げる薬が肝臓で分解されるのを阻害する**作用があります。そのため薬の血中濃度が上がって、結果的に血圧を下げる作用や血管を広げる作用が増強され、**血圧が下がりすぎて頭がふらふらしたり、血管拡張作用が強くて顔が紅潮したり**などの副作用がでます。

血圧を下げるカルシウム拮抗薬：**過度の低血圧**  
 抗血小板薬シロスタゾール：**皮下出血や浮腫**  
 睡眠薬、抗うつ薬、抗生物質等：**作用が強まる**



■ セント・ジョーンズ・ワート(西洋オギリ草)

ハーブの一種でうつ病や更年期障害、自律神経失調症などに効果があるとして人気が出ましたが、下記の薬との服用にご注意ください。

抗HIV薬、血栓防止薬、抗てんかん薬、抗不整脈薬、気管支拡張薬、強心薬、免疫抑制薬、経口避薬、睡眠薬などの薬の**効果が低下**します。

■ お茶、コーヒー、紅茶

(カフェインの入った飲み物)



- ・抗不安薬(ロラゼパム、ジアゼパム)や
- ・抗精神病薬(フルフェナジン、ハロペリドール、クロルプロマジン):**カフェインの影響で薬の効果が低下**します
- ・喘息治療薬(テオフィリン):**カフェインの興奮作用を強めイライラや、胃腸障害を起こします**



■ アルコール(ドリンク剤)

- ・インスリン、糖尿病治療薬:**アルコールで低血糖**
- ・血圧降下薬、狭心症薬、利尿薬:**過度の低血圧**
- ・解熱鎮痛薬(アセトアミノフェン):**肝臓障害**
- ・アスピリン、非ステロイド抗炎症薬:**胃腸粘膜の出血**
- 鎮痛薬、睡眠薬、抗不安薬:**中枢神経抑制作用が強くなりすぎる**



■ 牛乳(薬はぬるま湯で服用するのがベストです)

- ・一部の**抗生物質**は牛乳中のカルシウムと反応して溶けにくい物質を作り、**吸収率が半減**します。(テトラサイクリン系、セファレキシン、ノルフロキサシンシプロフロキサシン)
- ・骨粗しょう症薬(エチドロン酸) **吸収率が下がる**
- ・腸で溶けるようにしてある便秘薬ピサコジル(コーラック)は、牛乳と服することによって**腸に届かない**。
- ・胃の制酸薬、胃炎薬、消化性潰瘍治療薬(キャベジン、マーロックス、コランシル、緩下剤の酸化マグネシウム)**高カルシウム血症になりやすい**。