

第104号

# まちのくすりやさん

今回のおはなし

「サプリ・食品と薬の飲み合わせに注意」

「貧血」



## サプリメント・食品と薬の飲み合わせに注意

体に良かれと思って、口にするサプリメント。でも、薬と一緒に飲んだ時、薬の効果が強まったり、弱まったりすることがあります。サプリメントや食品と薬との「飲み合わせ」に注意して下さい。サプリメントは普段の食事では不足しがちな栄養を補うことが目的です。マグネシウムやアルミニウム、鉄などのミネラルを飲むと、薬・サプリメントとも吸収されにくくなってしまふことがあります。キレートと呼ばれる難溶性の化合物を作ってしまうためです。また、体にカリウムをため込む作用がある降圧剤、利尿薬とともに、カリウムを多く含むサプリメントを飲むと、「高カリウム血症」になり、体がしびれるなどの症状が出る恐れがあります。

また、カフェインを含む市販のかぜ薬、鼻炎薬と重複して飲むと、薬が効き過ぎる恐れもあります。

食品でも、グレープフルーツが一部の降圧薬の作用を強めてしまうことや、納豆の中に含まれるビタミンKが抗凝固薬の作用を弱めてしまうことは知られています（少量でも影響）。

海外では、抗うつ作用があるとされる、人気のハーブ（セントジョーンズワート（セイヨウオトギリソウ））は、経口避妊薬、抗てんかん薬などと、多数の相互作用が報告されています。セントジョーンズワートは、ある種の薬物代謝酵素に影響するため、さまざまな相互作用が引き起こされてしまいます。

薬との相互作用は、膨大な組み合わせがありますので、ぜひ、かかりつけ薬剤師に、飲み合わせについて相談して下さい。

サプリメントや健康食品は、医薬品と違って、すぐさまとらなくてもいいものです。

★薬剤師に相談してから飲むようにして下さい。

### 気をつけたいサプリと薬の飲み合わせ

サプリメント	×	薬	→	こんな相互作用の可能性が
マグネシウム、アルミニウム、鉄、ウコン(ミネラル)	×	一部の抗菌剤	→	ともに吸収されにくくなる
ガラナ、マカ、マテ(カフェイン)	×	一部の抗菌剤、抗うつ剤	→	カフェインの血中濃度が上昇する
青汁、クロレラ、スピルリナ(ビタミンK)	×	一部の抗凝固薬	→	薬の作用が弱まる
青汁、クロレラ、スピルリナ、アガリクス(カリウム)	×	一部の降圧剤、利尿薬	→	とりすぎると高カリウム血症に

### 食べ物やハーブでも

チーズ、ワイン	×	抗結核薬など	→	発汗、動悸
バター、牛乳、ベーコン	×	高脂血症治療改善薬など	→	薬の血中濃度が上昇
炭酸飲料	×	ニコチンガム	→	ガムの効果が薄れる
セントジョーンズワート(セイヨウオトギリソウ)	×	経口避妊薬、気管支拡張薬、抗てんかん薬など	→	多数の相互作用が報告

# 貧血

貧血には、鉄欠乏性貧血をはじめとして多くの種類があります。

鉄剤を飲んで、赤血球数が正常値内に入っても、貯蔵鉄が正常になるまでには、6か月くらいかかるといわれています。

鉄剤を飲むと、胃腸障害が起こりやすくなるため、食後すぐ飲むようにして下さい。

食物については、吸収率の良いヘム鉄が多く含まれている動物性食品（肉・レバー・ソーセージ、赤身の魚、貝など）を摂れば効果的で、ビタミンCを含む食品を同時に摂ることによって、鉄の吸収がよくなります。

従来、鉄と一緒に飲んではいけないとされていたお茶、コーヒー、ウーロン茶などは、今ではあまり問題にする必要はないことがわかっています。

気長に治療することが大切です。

検査項目	男	女	単位
RBC (赤血球数)	400~540	380~490	$\times 10^4/\mu\text{L}$
Hb (ヘモグロビン)	12.0~16.2	11.4~14.7	g/dL
Ht (ヘマトクリット)	36.0~48.6	34.2~44.1	%
MCV (平均赤血球容積)	80~100		fL
MCH (平均赤血球ヘモグロビン量)	26~33		pg
MCHC (平均赤血球ヘモグロビン濃度)	31~37		%
Ret (網状赤血球)	0.2~2.0	0.2~2.2	%
WBC (白血球数)	38~101	35~93	$\times 10^2/\text{dL}$
PLT (血小板数)	13.1~36.2	13.0~36.9	$\times 10^4/\mu\text{L}$
Fe (血清鉄)	60~120	50~170	$\mu\text{g}/\text{dL}$
フェリチン	10~250	5~100	ng/mL
UIBC (不飽和鉄結合能)	120~330	110~425	$\mu\text{g}/\text{dL}$
IBC (総鉄結合能)	250~410	250~460	$\mu\text{g}/\text{dL}$

検査値の基準は各医療機関・検査方法によって多少の違いがあります。

(臨床検査ガイド2001~2002, 文光堂)



日本気象協会の観測で、2月13日東京大手町で花粉の飛散開始が確認されました。東京都心もいよいよスギ花粉のシーズンがスタートしました。花粉対策はお早めになさってください。

## (一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月~金: 10~15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス [toiawase@urayaku.jp](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>