



薬と飲食物の飲み合わせの話

薬局 薬剤師

伊藤 尚倫

【はじめに】

薬と飲食物の飲み合わせについて何か注意されたことはありますか？

水や白湯以外の水分で薬を飲むことはありますか？

今回は薬と飲食物の飲み合わせの悪いものについて、その理由と合わせていくつか薬のお話しをしたいと思います。

【薬が体に入ってから出て行くまで】

薬は口から入った後、いくつかの過程を経て体の外へ排出されます。その過程は4つあり、吸収・分布・代謝・排泄という過程です。専門用語ではそれぞれの頭文字をとってADME（アドメ）と呼んでいます（吸収：Absorption、分布：Distribution、代謝：Metabolism、排泄：Excretion）。

飲み合わせの悪い飲食物はこの内、主に吸収・代謝の過程に関わりがあります。

【吸収に影響がある場合】

食べ物で考えてみましょう。食べ物は口の中である程度細かく噛み砕かれ、胃で胃酸に溶かされ細かくなり、唾液などによりさらに細

かくされた後、栄養分として小腸で吸収されま
す。薬は小さいので噛む過程はありませんが
同様です。

ここで言う吸収の定義は「血に入ること」を
言います。血に入れば全身へ巡って行きます。
この全身に巡っていく過程が、分布となります。

また、注射薬であれば直接血の中へ入れ
るので吸収の過程を省略できます。

これを踏まえて代表的な例として、レボフロ
キサシンという抗菌薬は、牛乳との飲み合
わせに問題があります。レボフロキサシンは牛
乳に含まれる金属イオンと合わさることで、キ
レートという塊になります。これにより吸収する
際、大きな塊となってしまう、うまく吸収する
ことができなくなってしまうのです。もちろん注
射薬であれば吸収は関係ありませんので、レ
ボフロキサシンを注射している人が同時に牛
乳を飲んでも何も問題ありません。



【代謝に影響がある場合】

水溶性(水に溶けやすい)のものであれば、分布後は腎臓へ行き、尿として排泄されます。脂溶性(脂に溶けやすい)のものは、その前に肝臓で分解、無毒化(代謝)、水溶化処理の過程を経て腎臓へ行く、もしくは胆汁を経て便へと排泄されます。

代謝には肝臓の酵素が深く関わっています。飲み合わせによっては、酵素の働きを強めるもの、逆に弱めるものもあります。

代表的な例として、降圧剤のニフェジピンとグレープフルーツジュースとの飲み合わせがあります。グレープフルーツジュースがニフェジピンを分解するのに必要な酵素の働きを弱めることにより、ニフェジピンが分解されずに体の中に残ってしまうのです。よって、薬が効きすぎる、かつ副作用も強くなってしまうという問題が起こるのです。

【ADME(アドメ)関連以外の場合】

薬と飲食物とで直接問題がある場合もあります。

例えば血をさらさらにするワルファリンカリウムは、血が固まるのに必要なビタミン K の合成を邪魔することにより血を固まりにくくしています。ここにビタミン K をたくさん含むものを食べたり飲んだりしてしまうと、その効果が打ち消されてしまい、飲み合わせに問題が起こります。ビタミン K をたくさん含む飲食物として、納豆(納豆のネバネバに含まれる納豆キナーゼがビタミン K をたくさん含んでいます)、また、クロレラ食品や、青汁等も、ワルファリン服用の時には注意が必要です。

他にも子供の薬では、味に影響を与えるために加工した薬があります。この薬は、粉状の製剤ですが、その構造は苦い薬の周りに甘い添加物でコーティングした状態になっています。このコーティングは、酸で剥がれてしまうため、酸味のある飲み物(スポーツドリンク、オレンジジュースなど)で、服用すると苦くなってしまい、子供には飲みにくい状態になってしまいます。

【さいごに】

水なしで薬を服用すると喉につかえたり食道に貼り付いたりすることもありますので、ご注意ください。ただし、水なしで服用できる薬もありますが、この場合、口の中で溶かすことが必要となります。

薬を服用するのに水分は必要ですが、もし何も気にせず身近にある水分で薬をのんでいたら、これらの問題について一度考えてみてください。

薬の飲み合わせや、薬についてわからないことや、相談したいことがありましたら、お気軽に薬剤師にお尋ねください。

