



「薬と飲料との飲み合わせ」について

このたびの東日本大震災で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、被災地域にて対応されている医療従事者やボランティアの皆様の活躍を尊厳の念を持って支持させていただきます。

震災直後からライフラインが寸断され、復旧までには相当な時間を要しています。また、原子力発電所の事故により、ある時期スーパーやコンビニの店頭から飲料水のペットボトルが姿を消しました。この時の経験から、まさかの時の飲料水は、日頃から充分確保しておくことが如何に大切であるかということを学びました。

ところで、通常「お薬はコップ1杯程度の水又は白湯(さゆ)で服用する」とされていますが、災害時や緊急時、外出時等で手元に十分な水がなかったら、どうしたらよいでしょうか？仕方なく身近にある飲み物で薬を飲んでしまうこともあるかもしれませんが、そんな時に気をつけて頂きたい「薬と飲料との飲み合わせ」についてご紹介します。

◆ 薬とお茶の飲み合わせについて

問題になるのは、カフェインによって影響を受ける薬です。カフェインが含まれている飲み物にはコーヒーや紅茶、緑茶やウーロン茶などがあります。一般に鎮静薬、抗不安薬などはカフェインにより薬の効果が弱められます。反対に喘息治療薬のテオフィリンなどは薬の効果が強められ、不眠や不整脈、情動障害などが起こることがあります。そのほか、消化性潰瘍治療薬のシメチジンは、カフェインの代謝を低下させ不整脈などを引き起こすことがありますので注意が必要です。また、貧血を治療する鉄剤とお茶に含まれるタンニンが反応し、鉄の吸収が妨げられると言われていましたが、剤型の工夫などにより、今は一緒に服用しても問題ないとされています。

◆ 薬とジュース(柑橘系、特にグレープフルーツジュース)の飲み合わせについて

抗生物質はジュースで分解されたり、吸収されにくくなったりします。胃腸薬も果汁の酸で効果が弱くなることがあります。特にカルシウム拮抗剤と言われる降圧剤は、グレープフルーツジュースと一緒に服用すると薬の効き目が強くなり、血圧が必要以上に低下したり、心拍数が増加して命にかかわる危険な状態になることがあります。

◆ 薬と牛乳の飲み合わせについて

牛乳にはカルシウムなどの薬と反応しやすい成分が多く含まれていますので、抗生物質や抗菌薬、骨粗鬆症治療薬の一部、腸溶性の便秘薬、頭痛薬等は、一緒に飲むことによりその効き目が弱くなってしまいます。

◆ 薬とアルコール類の飲み合わせについて

薬をアルコールで飲むことは絶対に避けてください！薬の作用が弱くなったり、強くなったりするだけでなく、アルコールで薬の成分が分解されたり、期待された効果以外の作用が現れることがあり、大変危険です。

◆ 薬と清涼飲料水(コーラ・・・等)の飲み合わせについて

コーラにはカフェインが含まれていますので、抗生物質や鎮静薬などいろいろな薬に影響を与えます。また、コーラと一緒に消炎鎮痛薬のアスピリンを服用すると、薬の効果が弱くなることが確認されています。一般に、炭酸飲料水は薬の吸収を弱めると言われていますので、炭酸飲料水で薬を飲まないようにしましょう。スポーツ飲料水の場合は、ミネラルのカルシウムが含まれているために薬の成分を弱めることがあります。

このように、薬と一緒に飲む飲料が、その効き目に作用を及ぼすことがあるのを、ご理解いただけたでしょうか。とはいえ、災害時や緊急時、外出時等で“手近に水がない”状況において、唾液だけで薬を服用することは、避けて下さい。薬剤が食道に停留し、その部分が炎症や潰瘍を起こすなどの危険な場合があります。

しかし、近年よく見られるようになった口腔内崩壊錠は、「水なし」で服用することが可能であり、災害時等で水が不足している状況下では、とても重宝されています。

薬がその効き目を最大限に発揮できるよう、一緒に飲む飲料にも十分気をつけていただきたいと思います。飲み合わせについて、さらにお聞きになりたい事がありましたら、身近にいる薬剤師に遠慮なくお尋ねください。

さがみ野中央病院 神谷 昌子

