

お薬との上手なつきあい方 Q&A

オアシス第一病院
副院長 小手川 勤

「健康食品を使っています。お薬との飲み合わせは大丈夫ですか？」



医薬品の場合は、医薬品同士の飲み合わせについて調べられており、そのデータにもとづいて医師や薬剤師が飲み合わせをチェックします。しかし、健康食品の場合は、お薬との飲み合わせについてほとんど調べられていません。そのため、お薬との飲み合わせについては、わからない場合がほとんどです。ただし、以下の健康食品については注意が必要であることがわかっています。

1) 西洋オトギリ草（セントジョーンズワート）を含む健康食品

西洋オトギリ草は、不安や不眠に効果があると言われている植物であり、健康食品に含まれている場合があります。この西洋オトギリ草は、お薬の分解を早める働きを持っています。このため、一緒に飲んだお薬の効果が無くなったり弱くなったりする可能性があります。

2) ミネラル（カルシウム、鉄など）を多く含む健康食品

カルシウムや鉄は、お薬と一緒にキレートを作る場合があります。キレートとは、ミネラルが糊（のり）のような働きをして、たくさんのお薬とくっついて「だんご」状態となることです。このような状態になると、お薬は腸から吸収されませんので、効果が無くなったり弱くなったりします。

3) ビタミン類

脳梗塞などの血栓症を予防するためにワーファリンというお薬を使う場合があります。このワーファリンはビタミンKをたくさんとると効果がなくなってしまいます。納豆にビタミンKがたくさん含まれていることはよく知られています。ビタミンをとることは悪い訳ではありませんが、お薬によっては注意が必要です。

4) 特定保健用食品

最近、「血圧が高めの方へ」「血糖が気になる方へ」といったキャッチフレーズの健康食品・飲料のCMをテレビでよく見かけるようになりました。しかし、血圧や血糖を下げるお薬をすでに使っている患者さんが、このような食品や飲料を使うと、血圧や血糖の下がり過ぎがおきる可能性があります。

お薬を使っている患者さんは、安易に健康食品を使わずに、まずは医師や薬剤師に相談するようにしましょう。



栄養コラム ～山菜のちから～

春一番に顔を出す、ふきのとう、よもぎ、たらの芽、うど、せり等、春の山菜のおいしさのひとつが、特有のほろ苦さではないでしょうか。実はこの苦みには、私たちの体の新陳代謝を助けてくれる働きがあります。

春の体は、冬の間滞っていた脂肪や老廃物を排泄して、新しいエネルギーを取り込もうと新陳代謝が活発になります。このはたらきを円滑にしてくれる代表的な春の食べ物が山菜です。

春先になると、なんとなく体がだるいとか、イライラしやすいとか、体の不調を感じることはありませんか？

新陳代謝が盛んな時期は、活発に動く臓器と、神経のはたらきがうまく連動しきれず、バランスが取れなくなって体に不調を感じるようになるようです。

山菜をおいしくいただいて、体のはたらきと変化を助けてもらいながら、ここに穀類や豆類、木の実などを組み合わせることで、体と心のバランスを図ります。穀類、豆類、木の実などは、老廃物を排泄した体に新しいエネルギーやたんぱく質を補ってくれますし、中庸の性質なので、陰性にも陽性にも偏らないバランスのとれた体を保つために欠かせない食べ物です。

ふきと厚揚げの炊き合わせ、山菜のごま和え、あん入りのよもぎ餅など、この季節ならではのメニューは、理にかなったものなのですね。

お問い合わせ
医療法人善昭会

オアシス第一病院

〒870-0103 大分市東鶴崎3丁目3-19

