

お薬相談室 パート①



やしお薬局
八潮市南後谷754-12
048-999-1193

薬と食べ物の

飲み合わせ

お薬の説明を受けている際に併用薬やサプリメント、食生活について確認されたことはありますか？また、今この薬を飲んでいいけど、市販の風邪薬や胃薬って飲んでもいいのかな？なんてことはありませんか？我々がなぜ併用薬などを確認するかというと、一緒に飲んでしまうと効果が強く出たり、逆に効き目が悪くなったりして身体へ悪影響がでてしまい危険だからです。今月号では意外と知らない「お薬の飲み合わせ」についていくつか紹介します。今回は食べ物との飲み合わせです。パート②ではお薬通しの飲み合わせを紹介していきます。

① グレープフルーツ(ジュース)と降圧剤

降圧剤を飲んでいてる人なら聞いたことがある方がいらっしゃるかと思いますが、グレープフルーツの果肉に含まれるフラノクマリンという成分が薬物の代謝を阻害し、血液中に含まれる薬物の濃度が上昇してしまい、薬が効きすぎてしまいます。降圧剤の中でも**カルシウム拮抗薬**という種類の薬で影響します。また、降圧剤だけでなく**コレステ**



ロールの薬、免疫抑制薬、精神神経薬などでも影響することがあります。

② クロレラ、納豆などとワーファリン

「**血液サラサラの薬**」であるワーファリンは血液を固める作用のある**ビタミンK**を阻害することで効果を発揮します。クロレラや納豆には多くのビタミンKが含まれます。そのためワーファリンを飲んでいてる人がこれらを食してしまうと作用は弱まってしまいますため摂取制限をしなければなりません。緑黄色野菜や海藻類にもビタミンKが含まれていますが、こちらは食べ過ぎに注意して摂取してください。腸内環境を整え整腸剤などに含まれる**納豆菌**も制限しなければなりませんので、整腸剤を選ぶ際は注意しましょう。

③ コーヒー、エナジードリンク

など**風邪薬**
カフェインを多く含むものは風邪薬の吸収に影響をきたしたり、カフェインの摂りすぎにより頭痛や動悸などを起こすことがあります。



④ 緑茶と鉄剤

玉露茶などの濃い緑茶には**タンニン**という成分が豊富に含まれ鉄の吸収を妨げるおそ



れがあります。最近の研究ではそこまで影響がないと言われていますが、鉄剤の服用前後1時間程は飲まない方がいいでしょう。薬はぬるま湯で飲むのが適していますが、どうしてもものとき、**ほうじ茶やウーロン茶、玄米茶などはタンニンが非常に少ない**のでほとんど影響はありません。

⑤ 牛乳・ミネラルウォーター(硬水)と

一部の抗生剤など

カルシウムやマグネシウム

一部は一部の抗生剤などと体に吸収されにくいキレートという構造を作ってしまう効果を弱めてしまいます。抗生剤以外には**骨粗鬆症薬**などが該当します。



紹介したものの以外にも飲み合わせに注意が必要な薬は多々あります。**お薬手帳**があれば目で服薬状況が把握できます。たまに診療科ごとにお薬手帳を分けており、薬局に持っていくのもそれぞれバラバラという方がいますが、それでは服用している薬がわからず、飲み合わせに気づけず危険です。**お薬手帳は必ず一つにまとめましょう。**そして震災や何かあったときのために、いつでも持ち歩くようにしましょう。



担当：伊藤 (薬剤師)



2月29日、母の誕生日でした。そう、うるう年です(ﾟ▽ﾟ)
2月が28日までしかない年だとなんか気が付くと過ぎてしまっている。今年で16回目。おめでとう！いつまでもお元気で。



本格的に花粉症シーズンが始まります! おすすめ商品をドドンと紹介

鼻水・鼻づまり



アスゲン鼻炎錠
抗アレルギー薬、鼻水・鼻づまりを改善する成分配合

アスゲン 点鼻液AG
3種の有効成分配合で花粉のみならず、アレルギー性鼻炎にも。

6種の成分が配合されたタウロミンは、鼻水を抑えるのはもちろん、皮膚のかゆみや体質改善にもおすすめな一押し商品です!



目のかゆみ



アスゲン 点眼液AG
抗ヒスタミン薬と抗炎症薬でかゆみやゴロゴロ感に。

肌のかゆみ



ミュールセラムローション
保湿成分配合のふきとり化粧水
肌に付着した花粉を洗浄し、肌荒れ対策

アッキー
Alkey 薬局長の紙Tube



〈新しい休日診療所〉

皆さんこんにちは。3月に入りましたが、1日の寒暖差が大きいですね。規則正しい生活をして体調管理に努めてくださいね。

さて、八潮市では1月から市役所が新しい庁舎になりました。皆さんはご覧になりましたか?旧庁舎の茶色いたたずまいでどっしりと構えていた印象から、ホワイトカラーでとてもオシャレな建物になりました。そして保健センターと休日診療所も新庁舎の中に併設されました。八潮市では日曜・祝日の医療機関が閉院しているときに、主に市内で働く医師・薬剤師・看護師が当番制で休日診療所に出向しています。休みの日でも何か軽度の症状が出たときに、市民の方が安心して過ごせるようにサポートしています。

つい先日、私も当番が回ってきて行ってきました。綺麗だし広い!ぜひ来て下さいという所ではないですが何かあった時には頼りにしてくださいね(^^)/



今月の脳トシ

1から100までの ない数字探し 1

▶1-100までの数字の中で、表に ない数字が10個あります。探して答えに書きましょう。

65	47	30	8	87	20	76	28	39
97	13	84	94	21	3	52	40	14
48	66	2	75	64	45	100	7	27
85	49	67	46	29	1	63	41	38
12	98	9	19	82	51	6	15	26
93	22	50	96	4	16	62	35	58
32	68	99	11	44	34	25	57	37
92	5	69	23	74	10	56	71	72
59	33	81	43	61	24	78	36	73
90	86	17	88	54	80	70	89	79

答え

答えは店頭にてご確認ください!

公式 **LINE** で処方箋受付中!

ID: @392vqbez



全国どこの処方箋も
対応致します。

HP、Facebook、インスタでも
薬局情報更新中!

やしお薬局



営業時間

月・火・木・金 9時~19時
水 9時~17時
土 9時~15時
日・祝 定休日