



薬剤師の

# ちょっと薬に立つお話

上田薬剤師会 発

YAKUNI  
TATSU  
OHANASHI  
VOL.139

Vol.139

地域の皆さんの健康のために  
さまざまな活動をしている  
上田薬剤師会から、  
健やかな毎日をつくるために  
ちょっと役立つお話をお届けしていきます。  
毎月「第2土曜日」の  
週刊うえだを、どうぞお楽しみに!

今回はGWの関係で  
5月17日(第3土曜日)の掲載です!

連休  
前の

TOPICS

カレンダーをLET'Sチェック!

## お薬の準備

もうすぐゴールデンウィーク! お休みには離れている家族が揃ったり、お出かけしたり、いつもはない予定が多くなりますね。連休を迎えるにあたり、お薬や体調にかかわることで心配がいらぬよう、今から準備をしておきましょう!



### 「いつもの薬」がなくなる前に...

慢性の疾患などで定期的にお薬をもらっている人は、連休分のお薬が間に合うかどうか今のうちにチェックしておきましょう。カレンダーを確認し、お薬の終わりが連休にかかりそうな場合や不足しそうな場合は、早めに医療機関を受診しておきましょう。

### おくすり手帳は持ち歩きましょう!

GWにお出かけの際にも、おくすり手帳を持っていきましょう。出かけた先でももしも具合が悪くなったり、病気やけがをして医療機関を受診した場合にも、ふだん飲んでる薬やこれまでの副作用歴などの記録があると、対応がスムーズです。

### お休み中、お薬のことで困ったら...

お休み中に体調が悪くなったり、お薬のことで困ったら、「かかりつけ薬剤師・薬局」が頼りになります。お電話をいただければ、様子をお聞きして対処のアドバイスをさせていただきます。



#### GW 休日 夜間 お薬のことで困った時は...

1 まずは「**かかりつけ薬剤師・薬局**」へ連絡を!

#### 休日「かかりつけ薬剤師・薬局」に連絡がつかない場合は...

2 お近くの「**休日当番薬局**」へ!  
<https://www.uedayaku.org/> ホームページでも確認できます  
※週刊うえだに当番薬局が掲載されています。

#### 夜間

3 19時~翌朝7時「**かかりつけ薬剤師・薬局**」に連絡がつかない場合は...  
TEL 0268-21-0660 へ! (上田薬剤師会の夜間当番薬局に転送されます)

上田薬剤師会では、いつでも患者さんがお薬のことで困らないように、  
会を挙げて対応しています!

## はい、お答えします!

Q. 処方された解熱剤や痛み止めのお薬は、症状が治まったら飲むのを止めてもいいですか? (緑が丘・60代男性)

A. 薬は正しく服用すれば病気やケガ等の治療に有益ですが、自己判断で中止にしたり、用法用量を守らないと思わぬ健康被害につながる恐れがあります。薬に関する疑問があるときは主治医にご相談ください。また、かかりつけ薬剤師・薬局にお気軽にご相談ください。

このコーナーでは毎月、読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。  
お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

宛先 八ガキ 〒386-0012 上田市中央6-3-41  
週刊うえだ「はい、お答えします!」係  
メール info@weekly-ueda.com FAX 0268-22-6201

上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

健康・お薬に関するお悩みごと・お困りごとは何でも、「かかりつけ薬剤師・薬局」に、お気軽にご相談ください!

特集

注意したい!

## お薬と食品の飲み合わせ

お薬は「コップ一杯のお水かぬるま湯で飲みましょう」と言われますが、つついお茶やジュースで飲んだりしていませんか? 「食品とお薬の飲み合わせ」について、薬剤師の小宮山拓実さんに聞きました。



### ADME と相互作用

薬は体内に入ってから、どれくらい「**吸収(Absorption)**」され、どこに「**分布(Distribution)**」し、どのように「**代謝(Metabolism)**」され、どうやって「**排泄(Excretion)**」されるか、とても重要です。この過程は、それぞれの頭文字をとって「**ADME(アドメ)**」と呼ばれ、薬の効き方に大きく関係します。

それらの動きに影響を与える成分を持つ食品は、一緒に摂るとお薬の効果が抑えられて効きにくくなったり、反対にお薬の効きが強くなって副作用が出やすくなったり、胃腸や肝臓の障害を引き起こすこともあります。この影響を「**相互作用**」といい、注意して防がなくてはなりません。

### 相互作用に注意が必要な食品

#### グレープフルーツ

相互作用のある食品で有名なのはグレープフルーツです。含まれる成分がコレステロールや血圧の薬(降圧剤)の効果を強くしたり、副作用を現れやすくします。ジュースでも果実でも、注意が必要です。



#### 牛乳・乳製品

カルシウムやミネラルが薬にまわりついて吸収が阻害され、効きが悪くなることがあります。消化性潰瘍薬や骨粗鬆症(こつそしょうしょう)薬では高カルシウム血症などの副作用が現れることがあります。ヨーグルトなど乳製品も同様ですので、注意しましょう。



#### アルコール

薬の効き目に影響があり、予期せぬ副作用が現れやすくなります。睡眠薬や安定剤、風邪薬は、特に気をつけましょう。



#### 緑茶

タンニン(カテキン)が薬の成分を変化させて、効き目を低下させることがあります。



#### コーヒー・紅茶・緑茶

総合感冒薬(風邪薬)など薬の中にカフェインが含まれているものは、一緒に飲むとカフェインの過剰摂取で興奮して眠れなくなったり、頭痛を引き起こすこともあります。また一部の薬には、効き目や副作用が強くなることもあります。



#### 納豆、クロレラ、野菜ジュース(青汁)

納豆、クロレラ、緑黄色野菜に多く含まれる「**ビタミンK**」は、一部の血液サラサラの薬の効果を弱めてしまい、血液凝固が起こりやすくなります。ただし緑黄色野菜は通常の食事では問題ありませんが、青汁などで1度に摂取する場合は注意が必要です。



#### 炭酸水

酸性のため、薬の溶解・吸収に影響を与えてしまいます。薬によっては苦みが強くなったりします。



ミネラルウォーターも、硬度が高いものは注意が必要です。  
お薬はやはり、水道水で飲んでいただくのが一番問題ありません!



注意すべき食品がすべての薬に作用するわけではありませんが、  
自分が飲んでいる薬については「**かかりつけ薬剤師・薬局**」で、  
飲み合わせの注意事項をご確認ください!

