



すえなが食新聞vol.14



薬には、飲み物や食べ物との組み合わせによっては、薬の効果が弱まったり、強まったり、時には副作用が強く出たりすることがあるので、注意が必要です。

グレープフルーツと カルシウム拮抗薬

グレープフルーツに含まれている成分が、解毒酵素の働きを弱めてしまい、薬の解毒を阻害するので、**薬効が強まってしまう**。ただし、同じ柑橘系のみかんやオレンジは、食べても問題はありません。



牛乳・ヨーグルトと 便秘薬

腸で溶けるようにコーティングされている便秘薬は、牛乳やヨーグルトと一緒に飲むことで、胃の中でコーティング剤や有効成分が溶けてしまい、**薬効が弱まってしまう**。



牛乳・ヨーグルトと 抗菌薬・抗生物質

牛乳に含まれる栄養素が抗生物質と結合し、腸から吸収されにくくなるため、**薬効が弱まってしまう**。これらの薬を飲んだら、2~3時間は牛乳などを飲まないで下さい。



アルコールと向精神薬・ 睡眠薬・鎮痛解熱剤

内服中に飲酒があった場合、薬物代謝よりアルコール代謝が優先されるため、**薬効が強まってしまう**。



納豆・青汁と 抗凝固薬

納豆、青汁、緑黄色野菜などに豊富に含まれているビタミンKが、薬の働きを減弱させるため、**薬効が弱まってしまう**。ただし、緑黄色野菜の場合、付け合わせ程度であれば、問題はありません。



基本的に、薬は水や白湯で飲みますが、水や白湯で飲めないお子様の場合、ゼリーやプリンなどなめらかな食べ物と一緒に飲ませてみましょう。ただし、ジスロマック細粒やタミフルドライシロップなど、かえって苦味が増す薬もあるので、注意が必要です。



すえなが歯科医院
長崎市旭町6-1タワーコート3F
TEL 095-834-1188
URL <http://www.suenaga-dc.jp>
管理栄養士 浦