

●千葉大学名誉教授、薬学博士 佐藤 哲男氏 寄稿

## ▼第28話 薬の安全な使い方

風邪で病院へ行くと、解熱剤、胃腸剤、鎮咳薬（咳止め）、抗生物質、去痰剤（痰を出す薬）、抗アレルギー薬など、多い人は10種類以上もの薬が処方されます。なぜ最近の医者はこれほど多くの薬を出すのでしょうか。これは、医者や病院側の責任だけではない様です。患者の中には、診察の後で「今日は薬は必要ありませんよ」という医者よりも、薬を処方してくれる医者の方がより親切で信頼がおける様に感じる人が少なくないからです。

調剤薬局では処方箋がないと薬を貰うことができません。医者は病名が決まったら、それに必要な薬を処方します。処方箋には、(1) 一日にどれだけの量を服用するか、(2) 一日量を何回に別けて飲むか、(3) 何日分処方するか、などが記載されています。病院や調剤薬局で薬剤師が薬を患者に渡すときには、薬の効能、副作用などその薬に関する情報に関する簡単な「説明書」がついてきます。「薬は多く飲む程効き目が大きい」と考えたら大間違いです。決められた量以上の薬を飲むと、効果は同じで副作用、毒性だけが強く現れます。

どんな薬にも「用法」、「用量」が決められています。「用法」とは一日何回、食前、食後、食間のいつ飲むか、「用量」とは決められた投与量です。これに従わないと期待した効果が出なかったり、副作用が出たりすることがあります。そうはいつても、決められた用法、用量通りに出来ない事があります。その時にどうするか、ここではそれに答えます。

質問：薬を飲む時間は正確に決められていますか。

回答：最近の薬は一日一回のものが多くなりましたが、それでも一日3回のものもあります。もし、一日3回、食後30分服用となっているとき、もし朝食または昼食（または夕食）を取らない場合でも、その時間になったら一日3回は飲んだ方がよいです。これにより、治療に必要な薬の血中濃度が保たれて効き目が持続します。30分というのは一応の目安ですので、10 - 20分遅れても高価には問題ありません。

質問：食前または食後服用の薬はその通りに飲まないとも効きませんか。

回答：多くの薬は食後服用です。これは薬による胃障害を防ぐからです。しかし、食前服用と決められている薬は、食後ではなく食前に飲まないとも効果がありません。例えば、糖尿病治療薬のアカルボース（一般名）、商品名ではグルコバイ（バイエル社）、ベイスン OD（武田薬品）は、食前に薬を投与して、食事から摂取される糖分の吸収を遅らせる作用があります。したがって、食後服用では糖分が吸収された後になるので効果がありません。よくわからないときは医師や薬剤師と相談して下さい。

質問：薬には使用期限があるのでしょうか。

回答：あります。最近の薬には箱に有効期限が書いてあります。出来るだけ、直射日光のあたらないところや湿気の少ないところに保管して下さい。家庭の冷蔵庫など冷暗所が最もよいですが、この場合は食品とはっきり区別出来る様にして下さい。病院では、保険適用の関係で病名により処方出来る期限（最大30日分、60日分、90日分など）が決められています。その範囲でしたら、受け取るときに特別な注意がない限り、一般家庭の室内で大丈夫です。

質問：薬をアルコール飲料と一緒に飲んではいけないのでしょうか。

回答：絶対に避けるべきです。アルコールは血管を拡張するので体内において血液の流れが速くなるのと、胃から吸収されるので、飲んだ薬の効果が予想以上に早く出ます。さらに、アルコールは脳に作用しますので、睡眠導入薬や催眠薬などをアルコールと一緒に飲むと、作用が増強され場合によっては処方量の2 - 3倍飲んだと同じ結果になり危険です。アルコール飲料を飲む場合は、その2時間前、飲み終わってから2時間は薬を飲まないで下さい。アルコールに弱い人は、薬との間隔が5 - 6時間は必要です。

質問：薬は水で飲まないとも駄目ですか。

回答：出来るだけ水かぬるま湯がよいです。もし、手元にないときは、お茶、湯ざまし、コーヒー、ジュースなど何でもよいです。ただし、血圧降下薬のカルシウム拮抗薬（商品名：アムロジン（大日本住友製薬）、ペルジピン（アステラス製薬）、アダラート（バイエル薬品）ほか多数）や、アレルギー性鼻炎などに用いられるテルフェナジンは、グレープフルーツジュースでは飲まない方がよいです。ただし果物のままのグレープフルーツは問題ありません。グレープフルーツを細かく粉砕してジュースにすると、問題の成分が入っている小さい袋が破れてジュースの中にとけ込みます。この成分がこの種の薬の肝臓における分解を抑制するので効果が増強され、その結果、動悸、吐き気、血圧低下、眠気、肝臓障害がみられることがあります。

質問：一日一回服用する薬は、何時に飲んだらよいですか。

回答：同じ薬でも、昔は一日3回服用だったものが、最近では一日1回でよい錠剤またはカプセル剤が増えています。一日1回の薬は、24時間間隔で毎日ほぼ同じ時間に飲む様にすれば、効能を保つことが出来ます。もし決められた時間に飲めなくとも1 - 2時間のずれは問題ありません。ただし、必ず一日一回は飲まないで、折角身体の中で保たれている効果がなくなりゼロからやり直しになります。

質問：胃の薬を飲むとのどが渇くのはどうしてですか。

回答：この種の薬の中には、胃液の分泌を抑制する成分、「抗コリン薬」が含まれていることがあります。この薬は胃液と同時に唾液の分泌も抑えますのでのどが渇きます。しかし心配はいりません。時間が経つと正常に戻ります。

## ▼第29話 薬と食品の組み合わせに注意

食品には栄養素とともに種々の化学物質が含まれており、薬と組み合わせると有害な作用が起こることがあります。また、膨大な数の健康食品が使われているので、これらに含まれる成分についても医薬品との飲み合わせを考えなければなりません。これらについては多くの例が知られています。一般の健康食品やサプリメントは国の認可が必要ないので、製造会社が勝手に製造し販売します。中には誇大広告もありますので注意して下さい。ここではよく知られている食品、飲料と薬との飲み合わせについて述べます。

### ●アルコール飲料

アルコールには脳の働きを抑える作用があるため、睡眠導入剤と併用するとその作用が増強されてもうろうとした状態になることがあります。薬をお酒と一緒に飲む事は絶対に避けるべきです。また、アルコールは血管を拡張するので血液の流れが速くなり、薬の効果が予想以上に早く出ます。一般に、薬は胃から吸収されることはないのですが、アルコールと一緒に薬を飲むとその薬も胃から吸収されて血中濃度が早く高くなります。

### ●グアバ茶

グアバ茶は、糖尿病の患者を対象とした特定保健用食品（特ホ）として認可されているもので、その中に含まれるポリフェノールが血糖降下作用を持っています。糖尿病の患者がグアバ茶と糖尿病治療薬のボグリボース、アカルボースなどと一緒に飲むと、両方の作用が加わって血糖値が異常に低くなり低血糖

になることがあります。この種の薬は他の糖尿病治療薬と違い、必ず食事の直前に飲む必要があります。これらは食事による血糖値の上昇を抑える作用ですので、食後に飲んでも効果がありません（第28話参照）。もし、グアバ茶とこれらの薬を飲み合わせるときは、薬を食前に、その後2時間以上経ってから食後にグアバ茶を飲む方がよいでしょう。

#### ●ニンニク

ニンニクの主成分は「アリシン」という化学物質で、殺菌、解毒、抗酸化作用があります。欧州では血栓予防薬としても使われているので、脳梗塞や脳血栓などの治療に使われているワルファリンと飲み合わせると、血液のサラサラ作用が増強されて出血することがあります。したがって、脳梗塞予備軍でワルファリンを服用している人は、大量の生ニンニクなどは避けた方が無難です。ただしギョウザに入っている程度でしたら問題ないです。

#### ●グレープフルーツジュース

薬とグレープフルーツジュースとの相互作用は多くの薬について知られています（第28話参照）。その原因物質はグレープフルーツの中に含まれる「フラノクマリン」です。この成分はグレープフルーツの果実中にたくさんある小さな袋の中に蓄えられています。グレープフルーツを果物としてそのまま食べる場合は問題ありませんが、ジュースにしてその小さい袋が破れるとフラノクマリンがジュースの中に混ざります。この物質は人の肝臓にある薬の代謝酵素の働きを強力に抑えます。そのために、この酵素で代謝される薬、例えば高血圧治療薬のニフェジピンはグレープフルーツジュースと一緒に飲むと、肝臓での分解が抑えられてニフェジピンの血中濃度が増加するため、効果が強く出過ぎて血圧が著しく下がることがあります。しかし、グレープフルーツジュースの量が約200ミリリットル（ガラスコップ一杯程度）以下であれば薬と一緒に飲んでも問題ありません。また、同じ柑橘類でもオレンジにはこの成分が含まれていませんので、グレープフルーツの様な作用はみられません。

#### ●タンニン

コーヒーや紅茶などに含まれるタンニンは、マプロチリン（抗うつ薬）、ハロペリドール（躁病治療薬）、クロルプロマジン（精神安定剤）などと結合して水に溶解しにくい物質に変化します。そのためにこれらの薬とコーヒー、紅茶と一緒に飲んだときには、薬の吸収が低下して効果が弱まります。また、貧血治療薬の鉄剤はお茶と一緒に摂らない方がよいといわれていますが、これは試験管内でタンニンと鉄を混ぜたときの試験の結果です。鉄剤とお茶と一緒に飲む

だときは違います。大量の濃いお茶を飲まない限り実際は大きな影響はありません。勿論、出来たらお湯や水で飲んだ方が無難です。

#### ●カテキン

カテキンは、水溶性のポリフェノールで、緑茶に含まれる苦み、渋みの成分です。この物質は、体内で抗酸化作用、血中コレステロール低下、血圧上昇抑制など多くの好ましい作用が知られています。通常はお茶から摂りますが、多量のお茶を飲むと、そこに含まれるカフェインとの作用も強まりますので頭痛がしたり、トイレに頻繁に行きたくなります。それに伴って、血中のナトリウムの過剰排泄などさまざまな症状を引き起こす可能性があります。

\*第29話で連載終了となりました。佐藤先生 貴重なお話しありがとうございました。

