

薬と食事について



薬剤科 近藤 靖

薬を飲むときは

飲み方(服用法)を
きちんと守りましょう

薬の効果を最大にして、
副作用を最小とすために

食事と薬の関係

- 食事により吸収が遅くなり、血中濃度が低下する
- 食事により空腹時に比べ血中濃度が上昇する
- 食事とともに服用することで効果があらわれる
- 空腹時に服用して効果をあらわす

ドラール(睡眠導入剤)

食後に服用してはいけない

食後服用で空腹時の2~3倍の血中濃度

夜食を食べて薬を服用すると
薬が効きすぎて
呼吸抑制を起こすことがある

薬を飲む時間

- 食前: 食事の前、約30分
- 食後: 食事の後、約30分以内
- 食直前: 食事の直前(10分以内位)
- 食直後: 食事の直後(10分以内位)
- 食間: 食事の後、約2時間
- 空腹時: 食後2時間以上の空腹時

食前

食べ物が胃内に無い状態

- 薬の吸収は通常、速やかで大きい
- 薬によっては吸収が低下する
- 胃を強く刺激するものは避ける

食前

通常食前に服用するもの

- 漢方薬
麻黄湯の食後服用は不可
(食事 → エフェドリン吸収増大 → 副作用)
- 制吐剤(吐き気止め)ナウゼリンなど
- 糖尿病薬の大部分 アマリール、キネダックなど

食直前

食事前の10分以内(食後服用では無効)
食事による食後高血糖の予防薬

- スターシス
- ベイスン(ボグリボース)、セイブル
- グルファスト(5分以内がベスト)

食直後・食後

食べ物が胃内にある状態

- 空腹時よりゆっくり吸収される
- 吸収は低下する傾向にある
- 吸収が増大する薬もある
- 胃を荒らすことが少ない
- 食事内容の影響を受ける

食後の方が吸収が良い薬

基本的に脂溶性(脂に溶けやすい)薬物

- インフリー(鎮痛・消炎剤)
- セルベックス(胃粘膜保護剤)
- セロケン(血圧降下・抗不整脈剤)
- ユベラN(血液循環改善剤)
- グラケー(骨粗鬆症治療剤)

食直後・食後

食後指示の薬は食直後の服用でも良い
(飲み忘れ防止、不都合は無い)

食直後が指定されている薬

- エパデール(高脂血症、血流改善)
- イトリゾール(抗真菌薬)

空腹時

アクトネル(骨粗鬆症治療薬)

一日1回、起床時に十分量(180ml)の水とともに服用。
服用後少なくとも30分は横にならず、
水以外の飲食並びに他の薬剤の摂取も避けること。

食物と一緒にだと吸収されない
ミネラルウォーターで飲むではダメ!
(ミネラル分が薬の吸収を阻害)

食事の質と薬の吸収

タンパク質の多い食事を摂ったとき

●吸収阻害

メネシット(抗パ剤)、アルドメット(降圧剤)、
ギャパロン(筋弛緩剤)、ガパベン(抗けいれん剤)

→ 効果減弱

●吸収促進

インデラル、セロケン(降圧・抗不整脈剤)

→ 副作用

牛乳と薬の吸収

●吸収阻害

ミノマイシン(抗生剤)、
シプロキサ、パクシダール(抗菌剤)

→ 効果減弱

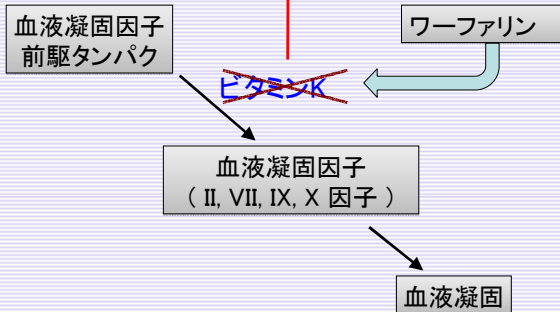
●吸収促進

チガソン(ビタミンA誘導体)、
グリセオフルビン(抗真菌剤)

→ 副作用

ワーファリン

血液を固まりにくくする薬



食品とワーファリン

血液を固まりにくくする薬

ビタミンK → ワーファリンの作用減弱

ビタミンKを多く含む食品

- 納豆(腸内で納豆菌がビタミンKを産生)
- クロレラ
- 青汁

食べてはダメ!

食品とワーファリン

納豆、クロレラ、青汁以外に注意すべき食品

のり → 一度の摂取で作用減弱

前日に手巻き寿司を食べた

PT-INR(ワーファリンの効果の指標)

2.5 - 3.5(有効域) → 1.2 (無効状態)

2.04(有効域) → 1.68(ほぼ無効状態)

平田ら 薬局 57(6,7) 2006

のりに注意!

薬を飲むときは

飲み方(服用法)を
きちんと守りましょう

薬の効果を最大にして、
副作用を最小とするために