

## 健康食品とくすりの飲み合せ No.37 (H16.9)

最近、薬局やドラッグストアなどでさまざまな健康食品を見かけるようになりました。適切に使えば私たちの身体のためにとてもいい働きをしてくれる健康食品ですが、実は病院や薬局でもらう薬と相性が良くないものがあることをご存知ですか？今回は健康食品と薬の飲み合わせについてお話しします。

健康食品はあくまで食品であり、病気の治療や診断に使うものではありません。しかし、いくつかの健康食品にはその作用が薬と似たものや成分が薬と同じものがあります。そのため不用意に薬と一緒に取ると、過剰摂取や好ましくない相互作用が起こってしまうこともあるのです。健康食品の種類ごとにいくつか具体例を紹介します。

### トクホと薬

平成3年に制度ができ、今やお馴染みのトクホ（特定保健用食品）。厚生労働省の審査・許可を得ており、健康食品の中でも信頼性が高いものですが、薬と似た作用を持つものもあるため注意が必要です。

健康食品	医薬品	相互作用
グァバ葉ポリフェノール（血糖が気になる方）	グルコシダーゼ阻害剤（糖尿病治療剤）	薬の作用、副作用の増強
ラクトリペプチド（血圧が高めの方）	ACE阻害剤（高血圧治療剤）	降圧作用の増強
食物繊維成分（お腹の調子を整える）	強心剤（ジゴキシン）	吸収の遅れ

### ビタミン・ミネラルと薬

栄養機能食品として位置づけられているビタミン・ミネラル類ですが、薬にもビタミン・ミネラル類を成分とするものがあるため、重複摂取にも注意が必要です。

また今、健康食品として注目されている“にがり”ですが、微量ミネラルを多く含む（主成分は塩化マグネシウム）ため、取り過ぎ等には注意して下さい。

健康食品	医薬品	相互作用
ビタミンD	強心剤（ジゴキシンなど）	薬の作用増強
カルシウム	抗生物質（テトラサイクリン系、ニューキノロン系）	薬の吸収阻害

### ハーブと薬

日本ではサプリメントとして人気が高まっているハーブ類ですが、欧米ではすでに薬として使われているものもあります。ハーブ類には飲み合わせに注意しなければいけないものが少なくなく、特にセント・ジョーンズ・ワートが有名です。

健康食品	医薬品	相互作用
セント・ジョーンズ・ワート（西洋オトギリソウ）	気管支拡張剤、抗てんかん剤、抗凝固剤、強心剤など多数	薬の作用減弱
イチョウ葉エキス	抗凝固剤（血栓防止剤）	出血傾向の増強

このように健康食品といっても、その選び方や使い方には十分な注意が必要です。今回は健康食品と薬との飲み合わせについて紹介しましたが、健康食品同士でも飲み合わせに気をつけないといけないものもあります。複数のものを一緒に利用する時は内容を十分に確認しましょう。

また、薬を服用中の方、医師の治療を受けている方で飲み合せなどに疑問を感じたら、医師、薬剤師にご相談下さい。