

くすりと食べ合わせのお話

◆ 就実大学薬学部 薬品物理化学研究室 増田和文・加藤久登

皆さんこんにちは、新型コロナウイルスによる感染症はまだ収束の見通せない状況ですが、いかがお過ごしですか。

今回はくすりと食べ合わせについてお話です。食べ物の食べ合わせについては、古くから「天ぷらとスイカ」「ウナギと梅干し」「蟹と柿」などが伝えられていますが、科学的根拠に乏しいものから、納得できるものまで様々です。実はこの食べ合わせはくすりにもあります。

例えば、血栓(血液の固まったもの)ができやすい人のくすりである抗凝固薬は、ビタミンKの働きを妨げることで、血液を固まりにくくさせていますが、ビタミンKを多く含む食品(ブロッコリー、しそ、わかめ、納豆など)を食べると、抗凝固薬の効き目が弱くなってしまいます。特に納豆に含まれる納豆菌は、腸内で更にビタミンKを作り出すため、抗凝固薬の効き目を大きく弱めてしまうのです。また、グレープフルーツは、血圧を下げるカルシウム拮抗薬の効き目を必要以上に強くします。私達の体に入ったくすりは、薬物代謝酵素という酵素によって化学的変化(代謝)を加えられ、やがては体外へと排出されますが、グレープフルーツなどに含まれるフラノクマリン類という化学物質は、この酵素の働きを強く妨げ、結果として血圧を下げすぎてしまうのです。一方、この仕組みを応用してくすりをより効果的にする方法もあります。新型コロナ感染症の治療薬として期待されていた抗 HIV 薬カレトラは、リトナビルとロピナビルという2種類の薬剤の配合薬であり、リトナビルは薬物代謝酵素によるロピナビルの代謝を妨げ、ロピナビルの働きを強めています。

この他にも、くすりと食べ合わせは色々ありますので、今回のお話も含めわからないことやもっと知りたいことがあれば、お気軽にしゅうじつ薬局薬剤師にお尋ねください。



食中毒予防



食中毒とは、食中毒を起こすものとなる細菌やウイルスがついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことで、サルモネラ菌、ノロウイルス、カンピロバクター、アニサキスなどが原因としてあげられます。症状が出るまでの時間はさまざまで、数時間から一週間ほど潜伏期間があり、ときには命にかかわる怖い病気です。

～食中毒予防の6つのポイント～

- ①食品を購入したときは保冷材などを活用し、寄り道をしないでまっすぐ帰り、帰宅後すぐに冷蔵庫へ入れる
 - ②冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持し、肉・魚は汁がもれないように包んで保存する
 - ③調理前に手を洗い、包丁で肉や魚を切ったら洗って熱湯をかけ、野菜もよく洗う
 - ④加熱は中心部分の温度が75℃で1分以上加熱し、調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ入れる
 - ⑤盛り付けは清潔な器具、食器を使い、長時間室温に放置しない
 - ⑥時間が経ち過ぎたり、少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨て、食材を温めなおすときは75℃以上で十分に加熱する
- 嘔吐や下痢などの症状があるときは経口補水液などの水分を取り、症状がひどい場合は医療機関を受診しましょう。



～薬局からのお知らせ～

OS-1 経口補水液 ゼリータイプ 税込 200 円



★2020年7月1日より、手提げ付レジ袋をご希望の方は1枚につき5円いただくようになりました。

★処方せんの有効期限は発行日より4日以内です。

★営業時間:平日8時半～18時。当薬局は全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

就実大学薬学部附属薬局 岡山県岡山市北区田益 1291-1 TEL:086-294-9100

