

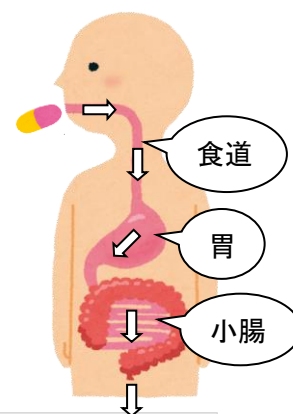
薬はなにで飲むのが正解？ 普段水以外で飲んでいる人、それ大丈夫？

1：はじめに

皆さんは病院で出された薬をなにで飲んでいますか？きちんと“水”で飲んでいるでしょうか？いつも手元にあるからという理由でお茶やジュースなどで飲んだことはありませんか？実はそれ、お薬の効果がきちんと発揮されなかったり、副作用が出る原因になってしまう可能性があります。そこで今回は薬を水以外の飲み物で飲むとなにが問題になるのか説明していきます。

2：薬を飲みこんでから体の外に出るまでの流れ

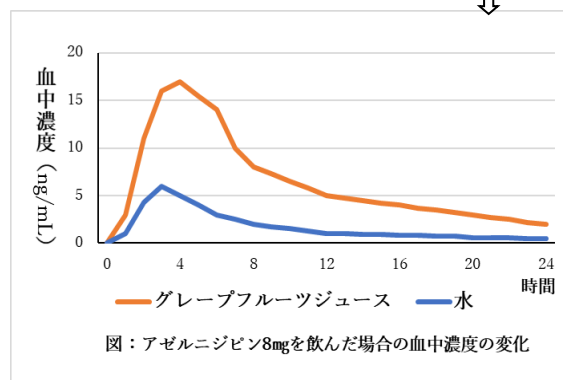
薬を飲みこむと、まず食道を通り胃の中で溶け、次に小腸から血液中に吸収されることで効果が発揮されます。その後、薬は代謝酵素によって分解され尿や便とともに体の外に出ていきます。代謝酵素とは薬を分解するタンパク質の一種で、これがないと薬の成分が体の中に長く残ってしまい副作用が出るリスクを高めてしまいます。



3：薬を水以外の飲み物で飲むとどうなる？

グレープフルーツジュース

グレープフルーツジュースの成分が一部の薬の代謝酵素の働きを弱めてしまいます。右の図からもわかるように、例えば、アゼルニジピンという血圧を下げる薬を水かグレープフルーツジュースで飲んだ場合、グレープフルーツジュースで飲んだ方が長い時間、そしてたくさんの量の薬が体の中に残っていることがわかります。



薬の種類にもよりますが、グレープフルーツジュースの影響は数日続く場合がありますので、薬を飲む時だけでなく、飲んでいる期間中はずっと避けるようにしましょう。

お茶・コーヒーなどカフェインを含むもの

カフェインには眠気覚ましや利尿作用があることはよく知られていますが、摂取量が多くなると頭痛や動悸などの症状が現れることがあります。気管支喘息の治療薬(例えばテオフィリン)と一緒に飲んでしまうと、この頭痛や動悸などの症状が出やすくなってしまいますので一緒には飲まないようにしましょう。



牛乳

牛乳に含まれているカルシウムが薬の成分とくっついてしまうことがあります。そうすると薬は小腸から吸収されにくくなり、薬の効果が発揮されなくなってしまいます。ただし、薬を飲む前後2時間程度あいたをあげれば、牛乳は薬に影響を及ぼすことはありませんので、飲んでも問題ありません。



アルコール

アルコールも薬と同様に代謝酵素で分解されます。代謝酵素の量には限りがあるため、アルコールと一緒に飲むと薬がなかなか分解されなくなり、副作用が出るリスクが高まります。反対に、アルコールによって代謝酵素の働きがよくなることもあり、その結果薬が分解されやすくなって効果が低下してしまいます。このようにアルコールは薬に様々な影響を及ぼす可能性があるため、一緒に飲むことはやめておきましょう。



表：それぞれの飲み物で気を付けるべき薬の一覧

飲み物	薬の効果	薬剤名（成分名）
グレープフルーツジュース	高血圧治療薬	アムロジピン、ニフェジピン等
	高脂血症治療薬	アトルバスタチン、ロスバスタチン等
お茶・コーヒー	気管支喘息の治療薬	テオフィリン等
牛乳	抗菌薬	ミノサイクリン、レボフロキサシン等
アルコール	精神安定薬	ジアゼパム等

4：薬は水なしで飲んでもいいの？

これまでの話を聞いて「じゃあ、水もお茶も使わずに飲んだら楽なのに」と思った方もいるかもしれませんが、ですがその場合、薬が胃で溶けにくくなり、小腸で吸収されなくなって効果が出てなくなってしまいます。また、薬が口の中に残ったり、食道に引っかかって潰瘍の原因になることもあります。一部の薬は水なしでも飲めるような工夫が施されていますが、基本的にはコップ1杯程度（約200mL）の水かぬるま湯で飲まなければいけません。

5：さいごに

実は水以外の飲み物で飲んでも薬の効果や副作用に影響しないものはたくさんあります。しかし、今回紹介した飲み物以外にも薬に悪影響を与えてしまうものはありますし、間違えて服用してしまうと健康を害するおそれがあります。安心安全に薬を飲むためには水で飲むようにしましょう。ただし、どうしても水以外の飲み物で薬を飲む事情がある場合には、一度、医師や薬剤師に相談してみてください。

参考資料：製薬協 http://www.jpma.or.jp/medicine/med_qa/info_qa55/q26.html

RAD-AR くすりの適正使用協議会 <https://www.rad-ar.or.jp/use/guidance/interaction/index.html>

添付文書情報メニュー

文責：堀部 緑、平田 佳奈（薬学実習生）