

# 東名病院だより

vol. 4

第13号  
2004.3月発行

東名病院ホームページアドレス・Eメールアドレス

<http://www.med-junseikai.or.jp/tomei/index.html>

e-mail [tomei-hosp@med-junseikai.or.jp](mailto:tomei-hosp@med-junseikai.or.jp)

東名病院発行／〒480-1153愛知県愛知郡長久手町作田一丁目1110

TEL 0561-62-7511(代)FAX 0561-62-2773



東山公園にて

院長撮影

日一日と暖かくなって、梅の花も満開になって、桜が待ち遠しい季節になりました。この東名病院だよりも4年目の発刊ができ、大変嬉しく感じます。患者様と病院のコミュニケーションの場となることを目指して、続けていきたいと思っています。今後とも患者さまからの御投稿をお願い申し上げます。

本年4月には診療報酬の改定が予定されています。東名病院の理念としての親切、親身、信頼の「3S」に加えて、節約、合理化「4SG」を一層進め、この難局に対応していきたいと考えております。

皆様方のご期待に沿える病院を目指していきたいと決意を新たにしています。

お薬は飲食物によっては、相互作用を持っているものがあり、効果が弱くなったり強い効果が現れたりする事があります。

例えば睡眠薬とアルコールを一緒に飲んで効果が強くなり、長時間意識朦朧状態になった症例も報告されています。また納豆、緑黄色野菜、牛乳、乳製品、お茶、コーヒー、グレープフルーツジュースなども、薬の効果に影響します。

今回は納豆、緑黄色野菜、グレープフルーツジュース、お茶とお薬の相互作用とお薬の服用に関する話を紹介します。

**Q ワルファリンカリウム（ワーファリン）で治療中は納豆を食べない方が良いと言われますが、何故でしょうか？**

A ワルファリンカリウム（ワーファリン）には血漿の凝固因子の働きに関わるビタミンKの働きを抑えて、血漿が固まるのを防ぐお薬です。納豆はずば抜けてビタミンKが多く、ワルファリンカリウム（ワーファリン）を飲んでいる人は避けたほうが良いと言われています。その他、緑黄色野菜、ノリ、ワカメ、クロレラなどもビタミンKを多く含んでいますが、普通に食べる分には、問題ありません。摂りすぎに注意しましょう。

**Q 降圧剤のカルシウム拮抗剤はグレープフルーツジュースと一緒に飲むと作用が強くなるのは何故でしょうか？**

A グレープフルーツジュースの中に含まれるフラボノイド（ナリンジン、カムフェロール、ケルセチンなど）等はヒト肝ミクロゾームの薬物代謝酵素であり、ジヒドロピリジン環からピリジン環への酸化を阻害するため、ある種のカルシウム拮抗剤（ニフェジピンなど）は腸内での分解能が低下し、吸収量が増え血中濃度の上昇が強くなります。グレープフルーツジュースとある種のカルシウム拮抗剤（ニフェジピンなど）と一緒に飲むのは避けた方が良いと言われています。カルシウム拮抗剤の中でもアムロジピン（ノルバスク）等は殆ど影響ありません。また、みかん、オレンジジュース、レモンは無関係です。

**Q お薬（Fe剤）はお茶では飲まない方が良いと言われますが、何故でしょうか？**

A 貧血の治療に使われる鉄剤は、お茶を飲むと鉄の吸収が抑えられるため、鉄剤を飲んで約1時間はお茶を飲まないようにと言われてきましたが、これはお茶に含まれるタンニンと鉄が結合するためで、お茶以外のコーヒー、紅茶、ウーロン茶などにもタンニンが含まれています。しかし、1錠の鉄剤には体内で吸収される鉄の量よりはるかに、大量の鉄を含んでいるため、たとえ吸収が抑えられてもその量は少量の為、十分量の鉄を体内に吸収されていることが報告されています。



**Q お薬は「食後30分にお飲み下さい」と言われますが、何故なのでしょう？**

**A** お薬の効果は規則正しく決められた量を正しく飲んで初めて効果が現れます。そこで一般的なお薬の正しい飲み方について説明しましょう。

「食後30分に飲む方法」は食後30分たつと、ちょうど食べたものが胃の中でドロドロとなり、お薬が胃の中で溶けて吸収されやすくなります。また食べ物があることで、お薬が直接、胃に触れないため胃を保護することができ、お薬による副作用も少ないからです。

またお薬を飲む時は食事と結びつけることで忘れないでお薬を飲むことができます。多少の時間のズレはかまいません。お薬の飲み方で、食前、食後、食間などの飲む時間の違いは、おくすりの作用が最も効果的に現れるように各々のお薬によって異なっています。指示通り規則正しく自分で工夫することが大切です。

食後とは・・・**食事をして30分ぐらい後のことです。**

食前とは・・・**食事をする30分ぐらい前のことです。**

食欲促進剤、吐き気止め、糖尿病による手足のしびれを改善するお薬、漢方薬などは食事によって吸収低下などの影響を受けやすいため、食前に飲みます。

食間とは・・・**食事をして2時間ぐらい後の空腹時のことです。**

潰瘍治療剤は胃・十二指腸潰瘍の粘膜を保護し、お薬が直接、潰瘍面を修復する目的で飲みますので、胃が空っぽの状態の方が良く効きます。また腎不全のお薬で吸着剤は体内の毒素を吸着する目的で飲みますが、食後や他のお薬と同時に飲むとそれらも吸着してしまうので、胃が空っぽの方がより効果があります。

時間ごと服用とは・・・**抗生物質や化学療法剤などが体の中で一定の濃度を維持するために飲む方法です。**

頓服とは・・・**症状（頭痛など）があった時、または必要な時だけ一回飲むことです。**

**Q お薬を飲み忘れてしまったらどう対処すればいいのでしょうか？**

**A** お薬の飲み忘れの対応につきましては薬物動態作用の発現時間、持続時間等により飲み忘れに気付いた時点で服用可能か否か原則として次のように対応します。

- ・ 1日3回服用の場合は次回服用まで**4時間以上**あれば気付いた時点で服用可です。
- ・ 1日2回服用の場合は次回服用まで**5時間以上**あれば気付いた時点で服用可です。
- ・ 1日1回服用の場合は次回服用まで**8時間以上**あれば気付いた時点で服用可です。

忘れたからといって一度に2回分を飲まないようにしましょう。