

教えて薬剤師さん！今、知っておいた方が良い薬と食べ物

## 今さら聞けない薬と食べ物の関係

### ・薬はどうして水で飲まないといけないの??

飲み物に含まれるカルシウム、カフェインなどが薬の吸収に影響します。また酸性の飲み物は薬の味に影響します。だから、やっぱり水が一番！！（ただし、海外のミネラルウォーターは場合によって、注意が必要になります。）薬は飲んだ後、溶けて吸収されます。薬が溶けるためには十分な水分が必要です。だから、必ずコップ一杯の水かぬるま湯で服用しましょう。



### ・薬はなんで食後なの??

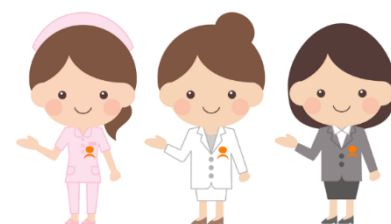
ほとんどの薬は食後って言われますよね。でも、実は…

食後に飲まなくてもいい薬がほとんどです。逆を言えば、食後以外の飲み方で指定された薬は、必ずその飲み方を守るようにしましょう！だいたいの方は1日3回の食事を摂ります。その時間に薬を飲む！と、言われれば、薬を飲み忘れないからとも言われています。飲み忘れず、きちんと薬を飲むことが効果的です。ただし、食後に飲むことで、胃への負担を軽減できるので、胃の弱い方は空腹時には飲まないようにしてください。

### ・薬を飲んでいるとき、食べちゃいけないものってある??

知っている人も多い、納豆とワーファリン（抗血栓薬）。この薬を飲んでいる人なら聞いたことがあるでしょう。納豆に含まれるビタミンKが薬の効果に影響します。ビタミンKは納豆以外にも、緑黄色野菜、クロレラに多いと言われています。併せて注意しましょう。最後に、意外と知らないチーズ。これはチーズに多く含まれるチラミンがある薬によっては分解されにくくなり、チラミン中毒（頭痛、血圧上昇など）を起こす可能性があるからです。このチラミンを多く含む食品はほかに、ニシン、赤ワイン、ヨーグルト（発酵食品）などがあげられます。注意しましょう。

薬も食べ物と密接に関係します。うまく取り入れましょう。



次回は【教えて！栄養士さん！今、食べた方がいいもの】について情報をお伝えします。