

薬と食品の相互作用

東京慈恵会医科大学医薬品情報担当主査

北村正樹

(聞き手 池田志孝)

薬と食品の相互作用についてご教示ください。

バイアスピリン (100) IT、プラビックス (75) IT、メインハーツ (2.5) 1/2T、クレストール (2.5) IT、ネシーナ (25) IT、ネキシウム (10) 1 cp、レバミピド (100) ITを毎朝服用中ですが、パセリ、ブロッコリー、ニラ (緑黄色野菜)、納豆 (ビタミンK)、緑茶、コーヒー (カフェイン)、チーズ、ニンジン、ビール、ワイン (チラミン) (アルコール)、牛乳、ヨーグルトは朝食に避けるべきでしょうか。昼・夕食ならばよろしいでしょうか (冠動脈閉鎖術後)。

<石川県開業医>

池田 非常に漠然とした質問なのですけれども、まず飲食物と薬品の相互関係についてお話をうかがえますでしょうか。

北村 飲食物と薬品というのは切っても切れない仲、治療にも医食同源というかたちも取っていますので、けっこう同等に扱われていますけれども、その相互作用となるとあまり知られていないのが現状だと思います。

ただ、薬の服用ということから考えると、4つの段階に飲食物との影響が考えられます。具体的には体内への吸収段階、分布段階、代謝段階、体外へ

の排泄という段階に分類することができます。この中でも、吸収段階における相互作用、それから代謝段階における相互作用というのが報告件数として多いと思われます。

池田 そういったものが幾つかあると思うのですけれども、代表的なものをご紹介いただければと思います。

北村 まず吸収段階では、基本、医学書とかそういうものに載っているのは抗菌薬、テトラサイクリン系の薬です。これらのものが牛乳との相互作用、具体的にはカルシウムとキレート化合物を作ってしまうと、テトラサイク

リン系の薬の吸収を妨げることがよくいわれています。そして、このことは最近わかってきたのですけれども、同時にのまないで、2時間ぐらい時間を空けてのむことでこの相互作用も軽減されるということがわかっております。

また、今、急速に進んでいる高齢化社会により、骨粗鬆症の治療薬ビスフォスフォネートというものがあり、使用頻度が年々増加しています。この薬に関して飲食物との相互作用ではもっと厳密になっています。つまり、服用後、少なくとも30分は横にならず、水以外の飲食および他の薬剤の経口摂取を避けることが添付文書にも明記されています。このことから、この薬を服用するのも起床時ということで厳密に決められています。

池田 今のが吸収段階における相互作用ということですが、次に代謝段階における相互作用についてお話をうかがえますでしょうか。

北村 代謝段階における相互作用で一番有名なのは何かというと、グレープフルーツジュースということがいわれています。グレープフルーツジュースとの相互作用が一番最初にいわれたのが降圧薬、高血圧治療薬のカルシウム拮抗薬です。この系統の薬との相互作用に関しても、両者との同時服用は避け、服用後2時間程度、間隔を空ければ影響は少ないといわれています。要するに、このことは胃腸にとどまる

時間のある程度加味して考えれば相互作用は避けられるのではないかと思います。

ただ、1点注意しなくてはいけないのは、ではすべての薬がそうなのかというと、そうでもなくて、添付文書にも載っているのですけれども、ニソルジピンという薬に関して「グレープフルーツジュースを飲んでいる人は、飲むのをやめてから4日目から投与するのが望ましい」と、相互作用がその期間まで続いているということが認められています。医療従事者としては添付文書にも明記されていますので、そのことは患者さんへの指導の際には十分注意していただきたいと思っています。

池田 常用していない場合は、グレープフルーツを飲む間隔を2時間ほど空ける。

北村 おっしゃる通りです。空ければ軽減されるということです。

池田 そうですか。私は全くだめなのかと思っております。ただ、ニソルジピンなどはグレープフルーツジュースを飲むのをやめてから4日目からのみ始めるということでもよろしいですね。

代表的なものとして、ほかにワーファリンが有名なのですが、その飲食物との相互作用についてお話をうかがえますでしょうか。

北村 臨床現場ではワーファリンをのまれている方が多いのですけれども、

ワーファリンに関しては、必ず納豆はだめ、納豆は禁忌となっています。それはなぜかというと、ビタミンKを含有している食物として一番多い。ブロッコリーもそうですけれども、そういうものが多い。そういうものに関しては、服用中は避けること。

ただ、納豆に関してちょっと注意していただきたいのは、納豆のビタミンKが豊富なのはいいのですけれども、納豆菌というものがあります。納豆菌がビタミンKをずっと産生しますので、納豆菌が生き続けている間はビタミンKが産出されるということなのです。報告にもあるのですけれども、やめてから2～3日後でもビタミンKが産出されているということがいわれています。ですので、ワーファリンをのんでいる患者さんに関しては納豆は避けていただきたいということがいわれています。

池田 ワーファリンの場合は、ほかにパセリ、ブロッコリーがありますけれども、これは例えばワーファリンの服用時間と間を空けるということで摂取してよろしいのでしょうか。

北村 代謝系のところで、2時間程度間隔を空ければ相互作用が完全になくなるということはまだわかっていないのですけれども、例えば朝摂取して、夜ワーファリンをのまれると、それほどの影響はないのだということが推測されます。

池田 そういう意味では、少し間を空ければということですね。1日1回服用の薬であれば、比較的コントロールはしやすいということですね。

北村 はい。

池田 そのほか、最近注目されていますけれども、サプリメント、健康食品と薬との相互作用についてうかがえますでしょうか。

北村 これは日本ではなくて、イギリスから入ってきたことですが、イギリスの医薬品庁が、セントジョーンズワートという、ハーブですが、それに関して、うつ病に効くといわれ、このものに関して薬との相互作用があるということで警告を發しました。その後、日本でも注意喚起が行われたのですけれども、この中にはワーファリンも入っています。ワーファリンの添付文書にもセントジョーンズワートによって血中濃度が上がらないとか、最終的には今わかってきているのはワーファリンの代謝酵素を誘導するのではないかとということで、血中濃度が上がらず、治療効果が減弱するといわれています。

池田 セントジョーンズワートというのは、私は初めて聞くのですけれども、これはよく輸入されているのでしょうか。

北村 ご存じだと思いますけれども、代替医療がけっこう欧米では進んでいて、日本でも何かしらのサブ

リメントをのんでいる。サプリメントの中ではセントジョーンズワートの使用頻度が高いといわれています。なおかつ、セントジョーンズワートというのは外国、ドイツでは医薬品として採用されている薬なのです。そういう意味では、サプリメントといっても、イコール医薬品というかたちで考えたほうがよろしいかと思います。

池田 ほかにもいろいろな相互作用があるようで、ジゴキシンとかシクロスポリン、テオフィリン、ピルなど、非常に多くのものが相互作用があるようです。知らないで一緒に服用してしまうとかなりの影響があるということで、問題になるような印象を受けました。

今、週刊誌等でノコギリヤシというのがよく出ていますけれども、これも何か相互作用がありますか。

北村 これはアメリカの一部の地域で、尿路の不快感とか泌尿器関連で、ノコギリヤシの果実エキスが使われていたのです。さすがにアメリカでは医薬品として認められていないのですけれども、これもまたセントジョーンズワートと同じで、ドイツでは一部、治療薬として販売されている薬です。主要な働きは抗アンドロゲン作用を持つということです。

池田 ノコギリヤシを服用していると、アンドロゲン作用薬などが抑制される可能性があるということですね。

北村 そうです。

池田 逆に言いますと、そういう方が必要な薬、あるいはアンドロゲン作用が必要な場合にノコギリヤシを服用していると調節が難しくなる可能性があるということですね。

最後に、質問によりますと、冠動脈閉鎖術後にバイアスピリン、プラビックス等をのんでおられるのですけれども、パセリ、ブロッコリー、納豆等、朝食には避けるべきかということですが、これはいかがでしょうか。

北村 多分、この質問の中では、ワーファリンのことをまず念頭に置かれて考えていらっしゃるのだと思うのですけれども、幸いなことに、バイアスピリン、プラビックスに関しては、今のところ、緑黄色野菜とか納豆のビタミンKとか、そういうものに関しては相互作用がないのではないかとわれています。ですので、日常の食生活でもとり入れてもけっこうだと思います。

ただ、最終的には牛乳も全部、アルコールもそうですけれども、特定の飲食物だけを多量摂取するということは避けたほうがよろしいと思います。

池田 ありがとうございます。