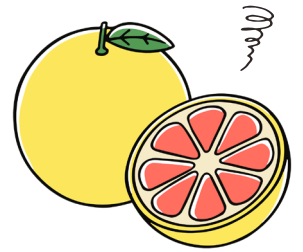




どうして気を付けるの？

Q & A

グレープフルーツとお薬との飲み合わせ



「グレープフルーツは摂取しないでください」って
みかんなどの柑橘類は大丈夫なの？
ジャムやお菓子などの加工品なら食べていいのかな？



薬剤師

実は、みかんは大丈夫！でもグレープフルーツはダメ×

グレープフルーツに含まれる「**フラノクマリン類**」という成分が一部の薬(※)で体内での薬の分解を遅らせるため、**薬の効き目が強く**出てしまい、副作用が出やすくなる可能性があります。
グレープフルーツと薬の時間をずらしたり、数日空けた場合でも影響が出る可能性があるので避けましょう。

(※)血圧を下げる薬、コレステロール値を下げる薬、抗がん剤…など



ジュースやマーマレードなどの加工品にも注意が必要！

薬への影響は、摂取後、十数時間持続するといわれています。
摂取量が多いほど薬への影響は高まりますが、**少量(コップ1杯等)程度でも影響がある**とされています。



果物の種類は裏面で紹介！



グレープフルーツと注意が必要な代表的な薬剤は？

グレープフルーツジュースと飲み合わせの悪い薬の一例です。
詳しくは薬剤師に相談しましょう。



血圧の薬

「カルシウム拮抗剤」
という分類の薬剤

コレステロール
の薬

シンバスタチン、
アトルバスタチンの
成分が入っている薬剤

血液サラサラ
の薬

シロスタゾール
という成分

免疫抑制剤

シクロスポリンやタ
クロリムスなどの
免疫を抑制する薬剤

グレープフルーツ以外の 柑橘類は食べていい？

摂取量が多いほどお薬への影響は高まりますが、
少量（コップ1杯）程度でも影響があるとされています。

避けた方がよいもの（フラノクマリン類を多く含む）

グレープフルーツ、スウィーティー、メロゴールド、晩白柚、ダイダイ、
文旦、ボメロ、八朔、ライム、夏みかん、三方柑、パール柑

影響が少ないとされるもの（フラノクマリン類を少量含む）

ポンカン、伊予柑、ゆず、すだち、かぼす、金柑、ネーブルオレンジ、
スウィートオレンジ（※）、日向夏（※）、レモン（※）
（※）の果皮はフラノクマリンを多く含むため避けてください

影響がないもの（フラノクマリン類を含まない）

温州みかん、デコポン

他にも教えて！

一部を紹介するよ！

OTC医薬品（市販薬）との飲み合わせ

総合かぜ薬＋解熱鎮痛剤

＜総合かぜ薬＞は【解熱鎮痛剤】【鼻炎薬】【せき止め薬】を合わせた薬のため、
併用すると成分が重複してしまいます。

胃腸薬＋便秘薬

【胃腸薬】を服用したときは、便秘薬との服用間隔を1時間以上あけるようにしましょう。

牛乳

牛乳や乳製品は、胃のpHを上げる働きが強い食品です。薬によっては効き目が低下し、
効果の発現に時間がかかることがあります。

ジュースやコーヒー/お茶

薬によっては吸収が低下することがあります。
薬の中にカフェインが含まれているものがあり、コーヒーやお茶を
一緒に飲むとカフェインのとりすぎで興奮して眠れなくなることがあります。

アルコール

薬の効き目が強く出すぎたり、副作用が現れやすくなります。

参考：日本OTC医薬品協会

監修：第二川崎幸クリニック 薬剤師 金井 聡子