



薬局だより

2026年1月号

飲み合わせ

No.13



新年あけましておめでとうございます

今年もよろしくお願い致します

早いもので薬局だよりも1周年を迎えました！

今年もより分かりやすく、読みやすい薬局だよりを目指していきます



「飲み合わせ」？

お薬の中には、特定の成分を含む食材と相性の悪いものがあります。

せっかく服用したのに、効果が半減したり、想定より効きすぎて副作用などが強く出てしまう場合があります。

では、どんなものがあるのでしょうか？

「高血圧の薬」と相性の悪いもの

「飲み合わせが悪い」の代表的な例です。知っている方も多いのではないでしょうか？

グレープフルーツの果肉に含まれる「フラノクマリン類」という成分が薬の分解を阻害して、薬が効きすぎてしまいます。具体的には、血圧が下がりすぎてしまったり、頭痛やめまいなどの症状が起つたりすることがあります。果実だけでなく、グレープフルーツジュース（カップ1杯）でも影響があるのでジュースでの飲用も控えなければいけません。

実は、グレープフルーツだけではなく、「苦みのある柑橘類」も血圧の薬と相性がよくありません。以下に紹介します。

含む（飲み合わせX）
グレープフルーツ ダイダイ
はっさく ぶんたん ライム
スويーティー

少量含む（飲み合わせ△）
いよかん かほす キンカン
すだち 日向夏（果肉）
オレンジ ゆず レモン（果皮）

含まない（飲み合わせO）
温州みかん テコポン
レモン（果肉、果汁）



「ワーファリン」と相性の悪いもの

ワーファリンはビタミンKの働きを抑えることで血液を固まりにくくするお薬で、いわゆる“血液をサラサラにする薬”です。そのためビタミンKを多く含む納豆、クロレラ、青汁などを摂取すると、薬の効果を弱めてしまい、血液凝固が起こりやすくなります。

緑黄色野菜（鍋の春菊など）や海藻類にもビタミンKは多く含まれますが、通常の食事で摂る量であれば問題ありません。納豆と同じようなネバネバの食べ物でもオクラ、山芋、なめこなどは食べても大丈夫です。

ワーファリンの他にも血液をサラサラにする薬はありますが、これらは薬の効き方が異なるため納豆などを食べても問題ありません。

「抗生物質」と相性の悪いもの

牛乳やミネラルウォーターなどのミネラル（カルシウム、マグネシウム、アルミニウム、鉄など）を多く含むものと一部の抗生物質と一緒に服用すると、薬の成分がミネラルと結合して消化管で吸収されにくくなってしまい、効果が弱まることがあります。

牛乳を飲みたい場合は、基本的に薬を飲む時間と2時間以上時間を空ければ問題ありません。

基本的に、初回時に薬剤師が、飲み合わせの説明をしています。どうだったかな？と疑問に思ったときは、皆さんにお渡ししている「お薬の説明の紙」。実はここに、食べ合わせなどの注意事項が載っています。お薬が変わったりした場合は、確認することも大事です。

家族教室のご案内

1月23日(金)

「排泄について(身体のことと、排泄ケア)」

講師：看護師

講義 13:30~14:30

交流会 14:30~15:15

三重県立こころの医療センター（2階 講堂）

住所：三重県津市城山1丁目12-1

申し込み先

こころの医療センター 医療福祉グループ

TEL 059-235-2125

※開催時の前日までにお申し込み下さい。

参加費は無料です。



薬を知る講座のご案内

1月18日(日)

「あなたの腎臓、守る為に行動してみませんか？」

あなたの腎臓は大丈夫？

血液検査から腎臓の状態を把握しよう！」

講師：末澤 千恵先生（薬剤師）

時間：10:00~12:00

津リージョンプラザ 第3会議室

059-271-6063



年間スケジュールをご希望の方は、スタッフにお声がけください

〈認知症〉

「認知症カフェ」ご存じですか？

認知症カフェとは身近にある「カフェ」のようにお茶を飲みながら、認知症の相談や参加者同士の交流を行う場所です。

気になりましたら、入り口掲示付近に案内がございますので、ご活用ください！

詳細は、カフェによって異なりますので、直接カフェにお問い合わせください。

認知症での困り事はコチラ！！

津市地域包括支援センター

TEL:059-229-3294

〒514-8611

津市西丸之内23番1号
(津市役所 地域包括ケア推進室内)



〈片頭痛〉

「頭痛一る」はご存じですか？

無料の頭痛対策アプリの「頭痛一る」



天気（気圧）から、頭痛が起こりやすいなど、アラートで教えてくれます。記録も可能です！

これ以外にも、無料・有料のサービスはございます。

ご自身にあったものを、活用してみませんか？

患者さんに聞いた！片頭痛対策



- ① こまめな水分補給
- ② 低血糖の防止
- ③ 氷の入った冷たいものを飲む
- ④ 首の後ろなどを冷やす
- ⑤ 頭痛を誘発するものを避ける
(チーズ、ナッツ、酒類、強い光、激しい音、香水など)
- ⑥ 睡眠不足
- ⑦ 長時間同じ姿勢をとり続けない
- ⑧ PC・スマートフォン等の画面を長時間見続けない
- ⑨ 部屋を暗くして、耳栓をして目を閉じる・寝る
- ⑩ 肩を回すなど、簡単なストレッチをする（激しい運動×）
- ⑪ 少しカフェインをとる（取りすぎ注意！！）