図書館へいこう！

新着本のご案内

【一般書】

▼さらば銀行の光（江上剛）▼死なない病気（渡辺淳一）▼先生の隠しごと（仁木英之）▼ナニワ・モンスター（海堂尊）▼やんちゃな時代（林真理子）▼隣室のモーツアルト（藤堂志津子）▼ロマンス（柳広司）▼復讐したい（山田悠介）▼サランヘヨ北の祖国よ（森村誠一）▼ふかいことをおもしろく（井上ひさし）▼サトリ　上・下（ドン・ウィンズロウ）▼心はあなたのもとに（村上龍）▼特急街道の殺人（西村京太郎）▼刑事魂（松浪和夫）▼グロウブ号の冒険（井上ひさし）▼天魔ゆく空（真保裕一）▼蒼い猟犬（堂場舜一）▼ナマコ（椎名誠）▼ハタラクオトメ（桂望実）▼しっぽちゃん（群ようこ）▼空也上人がいた（山田太一）▼三姉妹探偵団（赤川次郎）▼コーラル城の平穏な日々（茅田砂胡）▼アゲイン（浜口倫太郎）▼快晴フライング（古内一絵）▼まさか！うちの子アスペルガー？（佐藤エリコ）

【DVD】

▼ハリー・ポッターと死の秘宝（パート1）

【児童書】

▼アリクイにおまかせ（竹下文子）▼ヤマトシジミの食卓（吉田道子）▼天風の吹くとき（福明子）▼マルカの長い旅（ミリヤム・プレスラー）▼犬どろぼう完全計画（バーバラ・オコーナー）

☆毎週土曜日
14時00分～
おはなしかい開催

―話題の本―

『うからはらから』

（阿川佐和子/著）

「いい関係」でいたいからと三行半をつきつけられた室田、一人暮らしを始めた母、堅物だった父の再婚、義母の豊かすぎる悩み、大人びた倫土の不安、未来に立ちこめる暗雲…。

★毎月、第1 土曜日、10時30分～幼児コーナーにて赤ちゃんおはなし会を開催しております★

病院だより

～くすりと食品の相互作用～

薬剤師　宿谷　高典

薬と同時に食品や水以外の飲み物を摂取することで相互作用がおこり薬の効果が左右され健康上良くない影響を及ぼすことがあります。

服用された薬は食道、胃、十二指腸、小腸を経て体内に吸収され血液を介して全身へと送られ効果を発揮します。さらに肝臓へ運ばれ分解・処理され腎臓などから排泄されます。この過程で食品や飲み物に含まれる一部の成分が薬の吸収や代謝・分解に影響を与えるために相互作用を起こすと考えられています。すなわち薬が効きすぎたり、逆に効果が落ちたりするのです。

◎グレープフルーツ

グレープフルーツに含まれる成分「フラノクマリン」が、薬物代謝酵素の働きを妨害するため血液中の薬物濃度が上昇し、薬が効きすぎることがあります。

（例）一部の高血圧薬・狭心症治療薬、一部の高脂血症剤、一部の抗血小板薬など。

◎納豆、青汁、クロレラ

納豆菌が腸内で産生する「ビタミンK」により抗凝固薬「ワーファリン」（脳梗塞・心筋梗塞の治療薬）の効果が弱まります。青汁、クロレラも「ビタミンK」を多く含んでいるため食べないでください。「ビタミンK」は海藻や緑黄野菜のほうれん草やブロッコリーなどにも多く含まれていますが、一時的に過食することを避け、付け合せ程度であれば問題ありません。

◎お茶

お茶と「鉄剤」（貧血治療薬）との相互作用も古くからいわれてきました。お茶に含まれるタンニンが鉄と結合し、吸収されにくくなるとの理由でした。しかし、いくつかの試験結果から、一杯のお茶に含まれる程度の量では鉄分の吸収にほとんど影響しないことがわかってきました。現在では「昔のように厳しく規制する必要はない」とされることが多くなってきています。

◎牛乳

一部の抗菌薬はカルシウムを多く含む牛乳と一緒に飲むことで薬とカルシウムが結合し吸収を低下させ効果が弱まります。カルシウムを多く含むヨーグルトでも同様のことが起こることがあります。相互作用を起こすかどうか分からないときは2時間程あけて牛乳を飲んでください。

また、腸で溶けるタイプの便秘薬を牛乳で飲むと、胃の中がアルカリ性に傾き腸で溶けるはずの薬が胃の中で溶け出し効果が弱まり吐き気・むかつきなどの副作用を起こすこともあります。

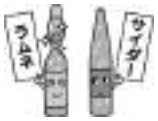
◎アルコール

お酒は多くの薬の効果を増強します。お酒は中枢神経を抑制する作用もあるため、睡眠薬・精神安定薬・血圧降下薬・糖尿病薬などではとくに作用が強く現れ副作用も出やすくなるため注意しましょう。

市販のドリンク剤にもアルコールが添加されているものがありますので過剰摂取は控えましょう。

◎炭酸飲料

炭酸飲料は、炭酸ガスにより飲み物自体が酸性になっています。薬の中には酸性状態で薬の苦味をマスクしているコーティングが溶けてしまい苦味を強く感じ飲みにくくなることがあります。



今回は紙面の都合上ほんの一例しか紹介していません。現在服用中のお薬との相互作用が気になるかたは、ご相談ください。