

# ハロー通信



## 薬って水で飲まないといけないの？

2024年 秋号

薬は基本的に水かぬるま湯で飲むようになっています。理由は**薬が水に溶けて効果が現れるように設計されているから**です。

「でも朝ごはんのついでで飲みたいなあ」「コーヒーと飲んじゃダメかなあ」「味が苦くて水は嫌だ」など、いろいろ悩んでいませんか？

今回はそんな悩みに答えていきたいと思います！



## 薬の危険な飲み合わせ <飲み物編>

### 効果の減弱に注意

### 副作用の出現に注意

#### ① 青汁 + 抗血栓薬



➔ 青汁に含まれるビタミン K と抗血栓薬(ワファリン)は相性が悪く、薬の効き目が低下します。血液が固まりやすくなるリスクも。

#### ① グレープフルーツ(ジュース含む) + 高血圧の薬など



➔ 一部の高血圧の薬等では、薬が代謝されずに効果が増強され、血圧が下がり過ぎるリスクがあります。

#### ② 牛乳 + 抗生剤・骨粗鬆症の薬



➔ 抗生物質や骨粗しょう症の薬はカルシウムに反応します。牛乳のカルシウムが薬とくっついてしまい、効き目が低下します。

#### ② 牛乳 + 睡眠薬・便秘薬



➔ 睡眠薬を牛乳で飲むと、薬が乳脂肪分に溶けて吸収がよくなり、めまいや息苦しさなどを引き起こすことがあります。便秘薬を牛乳で飲むと、便秘が治らないうえ、吐き気などの症状が出ることも。

#### ③ ミネラルウォーター + 抗生剤・骨粗鬆症の薬



➔ 抗生物質や骨粗しょう症の薬はミネラルと結合すると効果が落ちます。水道水か軟水で飲むのがよいです。

#### ③ カフェイン + 風邪薬・解熱鎮痛剤



➔ 風邪薬にもカフェインが含まれているものがあり、カフェインの摂りすぎにつながり、頭痛やめまい・動悸などを引き起こすリスクがあります。

#### ④ 抹茶 + 抗血栓薬



➔ 抹茶はビタミン K を豊富に含んでおり、抗血栓薬の効果を下げ、血栓が出来やすくなります。玉露や煎茶は OK です。

#### ④ アルコール + 睡眠薬



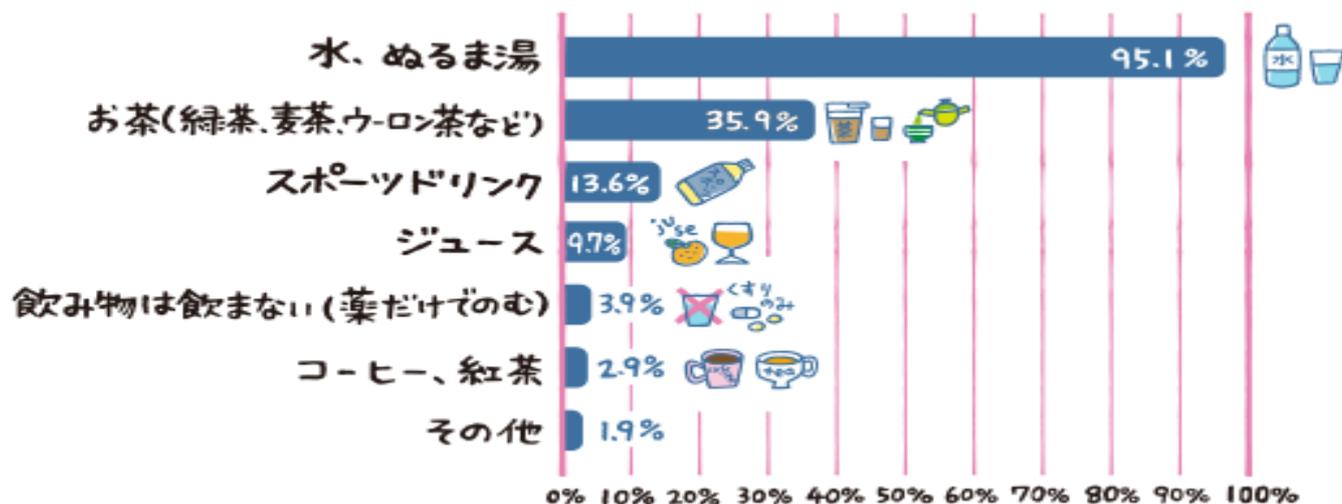
➔ 睡眠薬の効果が増強され、ふらつきや記憶障害などの副作用があらわれるリスクがあります。

# みんなはどんな飲み物で薬を飲んでいるの？

アンケート結果(対象:中学生)では幼い時から基本的な飲み方で飲んでいる人が多い!

特にこだわりがない場合はできるだけ水かぬるま湯で飲みましょう。

## 薬をのむときの飲み物は？(複数回答可)



## (:ω:)小児の抗生物質は苦い、、、混ぜると飲みやすいものは??

### 混ぜると飲みやすいもの、飲みにくいもの一覧表

薬の名前(例)	混ぜると飲みやすいもの 	混ぜると飲みにくいもの 
クラリス	牛乳、コンデンスミルク	ヨーグルト オレンジジュース スポーツドリンク
クラリシッド	アイス、プリン	
ジスロマック	牛乳、アイス、プリン	
ユナシン	牛乳	
エリスロシン	アイス	
タミフル	オレンジジュース ヨーグルト、チョコアイス	乳酸菌飲料、バニラアイス りんごジュース

## 気になることは医師・薬剤師にいつでもご相談ください

若水ハロー薬局

新居浜市若水町 1-7-16 Tel 31-1850 Fax 31-1849

☆ 決めよう! 利用する「かかりつけ薬局」を一つ決めよう

☆ 探そう! 何でも相談できる「かかりつけ薬剤師」を探そう

☆ 活用しよう! あなたの健康をサポートします

