



医療法人
メディケア宇都宮

倉井清彦内科医院

季刊紙 / すこやか [秋 号]

■編集・発行

医療法人メディケア宇都宮

倉井清彦内科医院

〒321-0932

宇都宮市平松本町326-4

☎028-636-1511

<http://www.kurai-naika.jp>

ごあいさつ

「初めてこの丘の一角に立って、五体がしびれる程の感激を味わった」とは、名作「麦秋鮮烈」を始めとする斬新な風景写真を続々発表し、美瑛・富良野の美しさを世に知らしめた写真家、前田真三さんが1971年に美瑛の丘と奇跡的に出合った時の驚きの弁です。今でこそ美瑛・富良野は北海道の人気スポットになっていますが、当時は観光客などただの一人もいない、起伏のある耕作地が延々と続く単なる片田舎に過ぎなかったのです。私が札幌で開かれていた学会に出席していた間、家内はその美瑛に魅せられて、写真機を片手にリュックを背負い、あいにくの雨模様でしたが、前田真三の世界に存分に浸ることができ大満足だったようです。皆さんも機会がありましたら、ぜひ美瑛の丘やフォトギャラリー「拓真館」に足を運んでみてはどうでしょうか。前田真三と同じ感激を味わうことができるかもし

れません。

さて、今回の「すこやか」は、皆さんが服薬するときに知っておきたい注意点について、いくつかの事例を挙げて紹介したいと思います。服薬時の参考にして頂ければ幸いです。

平成18年 晩秋 院長



小室先生

◆新スタッフの紹介◆

医療事務に今年の6月から大嶋さんが加わっています。とても明るい快活な方ですので、皆さん宜しくお願い致します。また、今年10月からは、岩田先生に代わり小室先生が自治医科大学循環器内科から来られました。引き続き毎週木曜日午前中の循環器外来ならびに諸検査を担当されます。



お知らせ



大嶋さん

[特集]

シリーズ

「お薬の正しい 使い方 Part5」

.....
 皆さんが摂られる食べ物とお薬、また、お薬同士には相性があります。気付かないで服薬していると思わぬトラブルを起こすことがありますので、注意が必要です。もし今、ここで取り上げたお薬を飲まれている方は、食べ物や他のお薬との相互作用などについてぜひ心に留め置き願いたいと思います。

■市販の頭痛薬でアスピリンが失効!

アスピリン使用時にイブプロフェンを併用するとアスピリンの血小板凝集抑制作用が減弱することがあります。現在、狭心症や脳血栓症などの方には血管の塞栓予防のために低用量のアスピリン(商品名:バイアスピリン、バファリン81mg錠など)がよく処方されています。そのような方が、もし市販薬のイブA(主成分:イブプロフェン)などを併用すると、アスピリンの効果が低下し塞栓を起こす危険性が高まりますので、注意が必要です。どうしても解熱鎮痛剤が必要な場合には、アセトアミノフェンなどの代替薬を使用するのがよいでしょう。なお、PL顆粒や市販薬のベンザエースAの主成分はアセトアミノフェンなどで、アスピリンやイブプロフェンは含まれていません。

■総合ビタミン剤でも抗菌剤が失効する



.....
 バクシダールやクラビットなどのニューキノロン系抗菌剤と、マグネシウム、カルシウム、亜鉛、鉄などの金属カチオン含有の胃腸薬、制酸剤、総合ビタミン剤を併用すると、ニューキノロン系抗菌剤の血液中の濃度が低下する可能性があります。これは、

ニューキノロン系抗菌剤と金属カチオンとのキレート形成によってニューキノロン系抗菌剤の消化管からの吸収が減弱するからです。このようなことから、ニューキノロン系抗菌剤服用中は、ミネラル含有の総合ビタミン剤などの併用は避けた方がよいでしょう。

■抗凝固剤と納豆をずらして摂取してもダメ



.....
 納豆、クロレラ、緑黄色野菜、一部の総合ビタミン剤などの摂取により、ワルファリン(商品名:ワーファリン)の抗凝固作用が減弱することがよく知られています。この相互作用は、これらの食品などに含まれているビタミンKによる拮抗作用に起因しています。最悪の場合には、静脈血栓症、心筋梗塞、肺血栓症、脳塞栓症などを起こし、死亡する可能性もあります。そのため、ワーファリンを服用されている方は、納豆やクロレラの摂取、緑黄色野菜の大量摂取、ビタミンKを含むビタミン剤の服用は避ける必要があります。ワーファリン服用中に、納豆1回(100g、市販の1包)だけ摂取しても、その影響が3日間続くことが報告されていますので、摂取の間隔

を大きく空けても相互作用は回避できません。ぜひ注意して頂きたいと思います。

■大好物のグレープフルーツジュースが飲めない?

カルシウム拮抗剤という降圧剤は、グレープフルーツジュースとの相性が悪く、一緒に摂るとお薬の作用が強くなって血圧が下がりすぎたり、顔が赤くなったり、脈が速くなったりすることがあります。ただし、両者の相互作用はカルシウム拮抗剤の種類により程度が大きく異なります。最も強い相互作用の起こるニソルジピン(商品名:バイマカード他)では、グレープフルーツ果汁とともに服用した場合、水で服用した場合の3~4倍程度に最高血中濃度が上昇するのに対し、ベシル酸アムロジピン(商品名:アムロジン他)ではほとんど血液中の濃度が増加しません。また、ニフェジピン徐放剤(商品名:アダラートCR他)なども影響が少ないです。ただ、次で説明するCYP3A4の代謝能には個人差があることや、産地、収穫時期、加工法などによってグレープフルーツ(果汁)中のフラノクマリン誘導体量に大きな違いが存在することを考えると、アムロジピンといえども相互作用の恐れが全くないわけではありません。したがって、一応注意して頂きたいと思います。

■グレープフルーツ禁止を見逃さないように!



.....
 主に代謝酵素チトクロームP450 3A4(CYP3A4)により代謝される薬物(カルシウム拮抗剤、HMG-CoA還元酵素阻害剤、HIVプロテアーゼ



口避妊剤の効果が消失して避妊に失敗した例もあります。影響がなくなる

までに2週間以上かかりますので、少なくとも2週間以上経過してから経口避妊剤の服用を開始する必要があります。その間はコンドームによる避妊をお勧めします。

■片頭痛治療剤同士の併用は避ける

イミグランなどのトリプタン系薬剤とカフェルゴットなどのエルゴタミン製剤はいずれも片頭痛治療剤ですが、両者を併用すると薬理的相加作用により、血管収縮作用が増強し、血圧の上昇や血管攣縮などを引き起こす恐れがあります。もし、どうしても両者を併用する場合は、どちらが先でも24時間以上の間隔を空けて服用するようにして下さい。ただ、できるだけ併用は避けましょう。

■ビスホスホネートは食後の服用を避ける

骨粗鬆症治療剤であるフォサマックなどのビスホスホネート製剤は、牛乳や乳製品のような高カルシウム食、カルシウム補給剤、金属含有制酸剤、マグネシウム製剤、鉄剤などと一緒に服用すると、それらに含まれる金属とキレート結合し、腸管からの吸収が低下して十分な治療効果が得られない可能性があります。また、コーヒーやオレンジジュースの飲用でも影響する可能性があります。このため、ビスホスホネート製剤は食間(服用前後2時間は食物の摂取を避けること)あるいは朝起床時(空腹時)の服用が望ましいとされています。

■食直後の服用が望ましい薬剤

一方、むしろ空腹時には吸収されにくい薬剤もあります。足白癬治療剤のイトラコナゾール(商品名:イ

阻害剤、免疫抑制剤、睡眠導入剤、抗ヒスタミン剤など)とグレープフルーツ(果汁)とを同時に摂取した場合、血液中の薬物濃度が上昇することが知られています。グレープフルーツ(果汁)に含まれるフラノクマリン誘導体が消化管粘膜細胞内CYP3A4の活性を抑制するために、お薬の生物活性が上昇することが原因と考えられています。たとえば、高脂血症のお薬であるシンバスタチン(商品名:リポバス他)などを服用している方は、グレープフルーツ(果汁)の影響が3日ほど持続することを考え、その服用は3日ほど延期する必要があります。一方、同じ高脂血症のお薬であるメバロチンやリパロなどは代謝酵素チトクロームP450ではほとんど代謝されませんので大丈夫です。なお、当然のことながら、オレンジジュースであれば全く問題ありません。

■バイアグラの作用増強を試さないように!

これもグレープフルーツの話です。勃起不全治療剤であるシルденаフィル(商品名:バイアグラ)やバルデナフィル(商品名:レビトラ)は、性行為の約1時間前に水とともに服用して下さい。バイアグラやレビトラも上述のCYP3A4で代謝されますので、グレープフルーツジュースと一緒に飲むと血液中の濃度が高まる可能性があります。効果を強める目的で一緒に服用すると、血液中の濃度が予想もつかないくらい変動することがあります。危険ですので、そのようなことはぜひ避けて下さい。なお、バイアグラやレビトラは、抗生剤のエリスロマイシン(商品名:エリスロシ他)や抗真菌剤のイトラコナゾール(商品名:イトリゾール他)と併用しても、血液中の濃度が上昇することが知られていますので、注意して下さい。

■睡眠剤の作用が強まり、朝の目覚めが悪くなる

これもまた、グレープフルーツです。

睡眠剤のトリアゾラム(商品名:ハルシオン他)もCYP3A4で代謝されますので、グレープフルーツ(果汁)の飲用により血液中の濃度が上昇する可能性があります。相互作用の程度はあまり大きくないのですが、睡眠時間が延長したり、朝の目覚めが悪くなる可能性がありますので注意しましょう。また、慢性動脈塞栓症などで使用する血小板凝集抑制剤のシロスタゾール(商品名:プレタール)もやはりCYP3A4で代謝されますので、グレープフルーツ(果汁)との併用により作用が増強し、内出血などを起こしやすくなりますので、グレープフルーツジュースの飲用はできるだけ避けるようにして下さい。

■服薬中に突然の禁煙は危険!



気管支喘息治療剤であるテオフィリン(商品名:テオロング、テオドル他)やうつ病治療

剤であるフルボキサミン(商品名:ルボックス他)などは、喫煙によって代謝が促進し、血液中の濃度が低下することにより、作用が弱まることが知られています。したがって、逆に急にタバコをやめるとお薬の代謝が遅くなり、お薬の作用が強くなったり、副作用が強くなる恐れがあります。禁煙をする場合には、お薬の量を徐々に減らしていく必要がありますので、ぜひ注意して下さい。

■健康食品の摂取で避妊に失敗!

ダイエット時のイライラ解消などの目的で使用される健康食品で、ハーブ茶などとしても飲用されるセントジョーンズワート(西洋オトギリ草)は、ノリニールなどの経口避妊剤の代謝や排泄を促進しその血液中の濃度を低下させるため、重大な薬物相互作用を引き起こす可能性があります。実際、セントジョーンズワートの摂取により経

リゾール他)は、摂食による胃のpHの低下、胃排出時間の遅延と食事の高脂肪含量が、脂溶性かつ塩基性物質であるイトラコナゾールの消化管からの吸収を促すため、食直後に服用する必要があります。また、骨粗鬆症治療剤のメナテトレイン(商品名:グラケール他)や消炎鎮痛剤のインドメタシンフェルネシル(商品名:インフリー他)、高脂血症治療剤のプロブコール(商品名:シンレスタール、ロレルコ他)、ニコチン酸トコフェノール(商品名:ユベラN他)なども脂溶性薬剤であり、吸収されるためには

胆汁の存在が必要であり、空腹時に服用すると効果が極端に低下しますので注意しましょう。

■複数科からの処方薬には要注意!

たとえば、心療内科からうつ病治療薬のフルボキサミン(商品名:ルボックス他)が処方され、一方、整形外科からは肩こりのため筋弛緩剤のチザニジン(商品名:テルネリン他)が処方されたとしますと、チザニジンの代謝が強く阻害され血液中の濃度が極端に上昇するため、血圧が低下し転倒する危険性が強くなります

ので、併用はぜひとも避けるべきです。また、皮膚科から足白癬治療剤のイトラコナゾール(商品名:イトリゾール他)が処方され、内科からは睡眠導入剤のトリアゾラム(商品名:ハルシオン他)が処方されますと、トリアゾラムの代謝が阻害され、血液中に長く留まることとなりますので注意が必要です。この相互作用はイトラコナゾールの服用中止後も、3週間にわたって持続することが知られています。

引用文献:
「ヒヤリハット事例に学ぶ 服薬指導のリスクマネジメント」
澤田康文著 日経BP社刊

あなたのサプリメント活用術⑤

今回は、がん予防を心がけたい方のためのサプリメントです。細胞ががん化する第一歩は遺伝子の変化によるものですが、遺伝子自体を傷つける発がん物質のことをイニシエーターと呼び、そのがんを進行させていく環境因子をプロモーターと呼びます。がんの発生とその進行には生活習慣が深く関わっていますので、まずは生活習慣の改善に努めましょう。そして、イニシエーターとプロモーターの双方に有効な抗酸化物質の体内での生成を増やしたり、体外から積極的に摂取することが大切です。抗酸化の主役はSOD(スーパー・オ

こんなサプリメントを!

βカロチン	10 ~ 30mg
ビタミンC	500 ~ 1000mg
ビタミンE	100 ~ 200mg
セレンウム	50 ~ 100 μg

引用文献:「すぐに役立つ サプリメント活用事典」古田裕子著 株式会社法研刊

キサイド・ディスムターゼ)という物質で体内で合成されますが、その働きを助けているのがセレンウムです。セレンウムは細胞膜の中でSODが働く際にその補酵素として必要な物質で、不足するとSODがその効力を発揮できません。また、ビタミンCは、生理的な必要量を超過して大量を摂取すると免疫機能が增強され、抗ウイルス、抗腫瘍作用が発揮されることが明らかになっています。一方、

ビタミンEは、脂溶性であるため脂質の多い細胞膜の保護に効果的で、活性酸素に対する抗酸化物質としても有効なことがわかっています。ビタミンCによって還元されるため、CとEをとるとともに摂取すると繰り返しその効果を発揮することができます。また最近では、βカロチンはビタミンAの前駆体としてよりも、むしろ抗酸化物質としての働きが注目されています。

■お車で越しの方は...JR宇都宮駅東口より10分

■診療科目
内科 消化器科 循環器科 呼吸器科 人間ドック

■診療時間
午前 9:00 ~ 12:00 午後 3:00 ~ 6:00

■受付時間
午前 8:00 ~ 12:00 午後 0:00 ~ 6:00

■休診日
日曜日 祝日 木曜日午後 土曜日午後

倉井清彦内科医院

☎028-636-1511

〒321-0932 栃木県宇都宮市平松本町326-4

<http://www.kurai-naika.jp>

医療法人
メディケア宇都宮