

## 薬と併用しない

薬 + 健康食品 = とても健康に良く、病気が早く治る？

と考えると、薬と健康食品を同時に摂取している人がいるかもしれませんが、やめましょう。健康食品の成分によっては、薬の効果が弱くなったり、副作用が強まったりすることがあり、そのような事例が多数報告されています。

- 薬を飲んでいる人は、健康食品を摂取しない。
- どうしても健康食品を使うのであれば、医師・薬剤師・アドバイザー・スタッフなどに相談する。
- たとえトクホでも、薬のような効果を期待しない。表示されている「適切な使用法」「使用上の注意事項」をよく読んで守る。「医師・薬剤師に相談を」と書いてある場合は医師・薬剤師に相談する。



### 健康食品に添加されている成分と医薬品の相互作用が想定される主な事例

健康食品に添加されている成分	医薬品成分	影響	
ビタミン類	ビタミンB <sub>6</sub>	フェニトイン（抗てんかん薬）	薬効の減弱
	葉酸	葉酸代謝拮抗薬（抗がん剤）	薬効の減弱
		フルオロウラシル、カペシタビンなど（抗がん剤）	薬効の増強
	ビタミンK（青汁、クロレラを含む）	ワルファリン（抗凝固剤）	薬効の減弱
	ビタミンC	アセタゾラミド（抗てんかん薬）	腎・尿路結石のおそれ
	ナイアシン	HMG-CoA還元酵素阻害薬（高コレステロール血症治療薬）	副作用の増強（急激な腎機能悪化を伴う横紋筋融解症）
	ビタミンD	ジギタリス製剤（心不全治療薬）	薬効の増強

健康食品に添加されている成分		医薬品成分	影響
ミネラル類	カルシウム	活性型ビタミンD <sub>3</sub> 製剤（骨粗鬆症薬）	腸管からのカルシウム吸収を促進
		ジギタリス製剤（心不全治療薬）	薬効の増強
		ビスホスホネート系製剤（骨粗鬆症薬） テトラサイクリン系抗菌剤（抗生物質） ニューキノロン系抗菌薬など（抗生物質）	薬効の減弱
マグネシウム	テトラサイクリン系抗菌剤（抗生物質） ニューキノロン系抗菌薬など（抗生物質） ビスホスホネート系製剤など（骨粗鬆症薬）	薬効の減弱	
鉄	タンニン酸アルブミン（下痢止め） ビスホスホネート系製剤（骨粗鬆症薬） メチルドパ（降圧薬） テトラサイクリン系抗菌剤（抗生物質） ニューキノロン系抗菌薬など（抗生物質）	薬効の減弱	
その他	中性アミノ酸	レボドパ（抗パーキンソン病薬）	薬効の減弱
	コエンザイムQ10	降圧薬、糖尿病治療薬	薬効の増強

※相互作用は摂取量が多い場合（濃縮物等）に起こる可能性がある。

「この表の健康食品に添加されている成分と医薬品成分の相互作用は主な事例であり、これら以外にも相互作用の可能性は考えられますので、よく医師、薬剤師などに相談をしてください。」