

ROSSO 通信 8 月号

お薬とグレープフルーツの飲み合わせについて

薬局でお薬をうけとる際に、お食事について聞かれたことがありますか？

実は、お薬と食べ物には大きな関係があります。

今回はお薬とグレープフルーツについてご紹介します。



●なぜ影響を受けるのか

グレープフルーツジュースに含まれる**フラノクマリン**という物質によって、体の中で薬の濃度が上がってしまい、効果や副作用が強くなってしまいます。

●グレープフルーツ以外の柑橘類

フラノクマリンはグレープフルーツ以外の柑橘類にも含まれています。

果肉だけではなく**果皮**にも多く含まれているので、果皮を使用したジャムなどにも注意してください。

また正確な含有量は不明ですが、柑橘類以外にもパセリやセロリ、みつばなどにもフラノクマリンが含まれていることがわかっていますので、一度に大量に摂取するのは避けましょう。

●グレープフルーツの影響を受ける薬

カルシウム拮抗薬(高血圧や狭心症等)

- ・カルブロック(アゼルニジピン)
- ・アダラート(ニフェジピン)
- ・ワソラン(ベラパミル塩酸塩) 等

不眠症治療薬

- ・ハルシオン(トリアゾラム) 等

高脂血症治療薬

- ・リピトール(アトルバスタチンカルシウム水和物)
- ・リポバス(シンバスタチン) 等



参考までに一部の紹介になりますので、詳しくは、医師または薬剤師に確認するようにしましょう。



グレープフルーツの中でも、ピンク種やルビー種といった赤色の果肉のものよりも、**白色**のものの方がフラノクマリンを多く含んでいます。

食べるのを控える柑橘類

- ・グレープフルーツ
- ・スウィーティー 
- ・メロゴールド 
- ・ばんぺいゆ 
- ・だいだい 
- ・ぶんたん
- ・はっさく 
- ・夏みかん
- ・きんかん

食べてもいい柑橘類

- ・温州みかん 
- ・いよかん 
- ・でこぼん 
- ・かぼす 
- ・バレンシアオレンジ 
- ・すだち 
- ・ゆず 

果実だけ食べていい柑橘類

- ・日向夏(ひゅうがなつ)
- ・スイートオレンジ
- ・レモン

時間をずらしたり、数日あけて摂取しても影響が出る恐れがあります。

