

## くすりの飲み合わせについて

複数のおくすりを同時に飲むと、効き目が強くなりすぎることや逆に効かなくなることがあります。その影響を相互作用といい、くすりの種類によっては注意する必要があります！今回は、食品とくすり、サプリメントとくすりの相互作用についてお話しします。

### おくすり手帳をご利用されていますか？

※お薬手帳は1人1冊が基本です

#### おくすり手帳の利点

#### ○今飲んでる薬について知ることができます○

今飲んでる薬のこと内容はもちろんのこと、どのくらいの期間飲んでるのか、以前どんな薬を飲んでいたか、薬が変更になった経過などが分かります。副作用があった薬も確認出来ます。

#### ○市販の薬やサプリメントを選ぶ時に役立ちます○

病院でもらった薬以外の市販の薬やサプリメントでも、病院でもらった薬と相性の良くないものや同じ成分のものがあります。普段飲んでる薬がある方は、飲む前に医師・薬剤師に相談してください。買ってから、飲んじゃダメ！となる前に相談するのが経済的にも安心です。

#### ○緊急時・災害時に役立ちます○

旅行先で急に調子が悪くなった！急な災害で薬が足りなくなったけどいつもの病院に行けない！「おくすり手帳」があれば、いつもと同じ成分の薬を処方してもらうことも可能です。

エスマイルのお薬手帳は、  
2種類あります。

#### ①電子型（スマートフォン）



#### ②冊子型（紙媒体）



### EPARK お薬手帳について

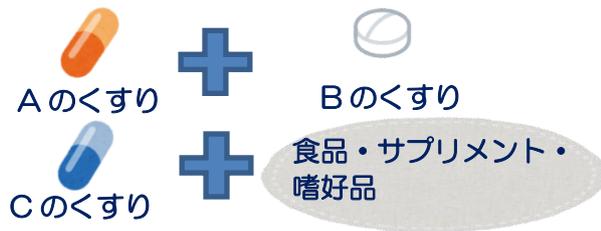
- ☞ お薬情報をスマートフォンで確認できるため、薬局での持参忘れがなく、いざという時でも、服用中のお薬を確認できます。
- ☞ 自動でバックアップされます。また、電波が届かない状態であってもお薬情報を確認することができます。
- ☞ 家族のお薬をまとめて管理できます。
- ☞ 処方箋ネット受付（調剤予約）も出来ます。

※①②は、**無料**です。

## くすりの相互作用について

※不安な時は医師や薬剤師にご相談下さい。  
お薬手帳を活用しましょう。

相互作用とは??



くすりの効き目が  
強くなりすぎる  
くすりの効き目が  
弱くなる



## 食品とおくすりとの相互作用

食品・健康食品	医薬品	相互作用
グレープフルーツ ジュース	一部の血圧の薬	薬の効きすぎにより血圧が下がったり、頭痛、めまいなどの症状を引き起こしたりすることがある。
マグロ（ヒスチジン）・ チーズ（チラミン）	一部の結核の薬	チラミンの分解を妨害するため、顔が紅くなったり、頭痛が出たり、血圧が急激に上がる可能性がある。
コーヒー・コーラ	一部の風邪薬	風邪薬等カフェインを含む薬との成分重複による副作用が出ることがある。
納豆や青汁 （ビタミンK）	ワーファリン （血液サラサラの薬）	ビタミンKにより薬の作用が低下する可能性あり。
アルコール	睡眠薬	薬の血中濃度が高まり、作用が強くなりすぎて副作用が出る危険性がある。
牛乳・ヨーグルト	一部の抗菌薬 ・抗生物質	薬の成分が牛乳のカルシウムと結合してしまい、薬の吸収や作用を低下させる。
炭酸飲料	胃薬	炭酸飲料と薬が反応してしまい効果が弱くなる。
セントジョーンズ ワート（セイヨウオト ギリソウ）	一部の強心薬、解熱鎮 痛薬、経口避妊薬など	多くの薬剤との相互作用を有するので注意が必要。

参考：くすりの適正使用協議会監修：北村正樹（東京慈恵会医科大学附属病院 薬剤部 医薬品情報室）

## サプリメントや健康食品とおくすりとの相互作用

サプリメントの成分	医薬品	相互作用
マグネシウム、鉄、 アルミニウム、ウコン	一部の抗生物質	両方とも吸収されにくくなる。 2時間以上服用間隔をあげましょう。
ケール、クロレラ、ス ルピリナ、クマザサ （ビタミンK）	ワーファリン （血液サラサラの薬）	ビタミンKにより薬の作用が低下する可能性あり。
	一部の血圧の薬	ビタミンKの摂り過ぎにより、血中のカリウムが増え過ぎて不整脈を誘発する可能性がある。
イチョウ葉エキス	血栓を防止する薬 解熱鎮痛薬	薬の作用が強くなり出血傾向になる恐れがある。
コエンザイムQ10	一部の血圧の薬	薬の作用が強くなり血圧が下がり過ぎる可能性あり。

参考：一般社団法人 浦安市薬剤師会資料

# ★健康食レシピ

## ～薬膳（やくぜん）レシピ～

体調不良になりやすい季節になりました。免疫力を高める薬膳レシピをご紹介します♪

### ★ポイント★

風邪予防におすすめの薬膳：気を補い、養う「補気」、肺を潤す「潤肺」の食材を使用  
鶏肉、マイタケ、生姜、マイタケ、もち麦、長芋、ブロッコリー、長芋

### ■鶏肉と野菜のオイスターソース炒め (2人分)

- 材料：鶏もも肉…1/2枚  
 ○片栗粉…小さじ1      ○塩、こしょう…少々  
 長芋…100g              マイタケ…1/2パック  
 ブロッコリー…1/2株    パプリカ(赤)…1/8個  
 にんにく…1/2片        生姜…1/2片  
 ●砂糖…小さじ1強  
 ●オイスターソース・しょうゆ…各大さじ1/2  
 ●清酒…大さじ1/2      ごま油…適量



作り方：

- ①鶏肉…一口大に切り○をまぶしておく  
 長芋…皮をむき5cmの拍子切り      マイタケ…食べやすい大きさにさく  
 ブロッコリー…小房に分けて下茹で      パプリカ…細切り
- ②生姜、にんにく…みじん切り
- ③フライパンにごま油を入れ、②を入れる。香りが出たら、  
 鶏肉→長芋→マイタケ→ブロッコリーの順に入れ炒める。
- ④●を入れ炒め合わせたら、ごま油を入れ風味をつけたら出来上がり。

1人分	
エネルギー	205kcal
たんぱく質	16.0g
脂質	9.0g
炭水化物	14.7g
食塩	1.5g

### ■もち麦入りの食べるスープ (2人分)

- 材料：もち麦…35g(1袋)  
 鶏むね肉…100g      生姜…1/2片  
 玉ねぎ…1/4個      人参…4cm(40g)  
 エリンギ…2本      キャベツ…2/3枚  
 オリーブ油…小さじ2  
 ●水…200cc      ●カットトマト缶…1/3  
 ●コンソメ(顆粒)…小さじ1  
 ●砂糖…小さじ1  
 ●ブラックペッパー…少々



作り方：

- ①もち麦…熱湯で茹で、ザルにあげる  
 鶏肉…一口大に切る      生姜…みじん切り  
 玉ねぎ、人参、エリンギ、キャベツ…1cm角に切る
- ②鍋にオリーブ油、生姜を入れ、香りがするまで弱火で炒める。  
 そこに鶏肉を加え中火で火が通ったらバットに移す。
- ③同じ鍋に玉ねぎと人参を加え、しんなりしたら、エリンギとキャベツを加える。
- ④●と鶏肉を加え3～5分煮込み、最後にもち麦を加え混ぜたら出来上がり♪

1人分	
エネルギー	211kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	5.9g
食物繊維	6.0g
食塩	1.8g



# ピックアップOTC



## もちり麦

※調剤薬局限定商品！取り扱いのない店舗もお取り寄せできます!!

### ”もちり麦”とは??

- ・厳選された「もち性大麦」という大麦が原料となっており、水溶性食物繊維、特に大麦β-グルカンが豊富
- ・白米の22倍の食物繊維
- ・アミロペクチンが多く含まれており、とってももちもち☆
- ・他の大麦製品に比べて粒を小さく加工し、麦特有の匂いや色が除去され白米との相性も抜群!!
- ・顔の見える生産者と取引しているため原料も安心♪



### こんな方におすすめ☆

- ・外食の多い方
- ・体調管理を心がける方
- ・野菜が苦手な方、あまり食べない方
- ・美容を気遣う方

栄養成分表示 (35gあたり)		炭水化物	26.6g
エネルギー	124kcal	—糖質	22.7g
たんぱく質	3.3g	—食物繊維	3.9g
脂質	0.5g	食塩相当量	0.00g

(当社調べ)



### おいしい炊き方

#### ① お米をとぎます

お米をとぎ、通常の水加減にします。



#### ② もちり麦と水を加えます

お米1合 (150g) に対し、本品1袋 (35g) と水約80ccを加えます。軽くかき混ぜ、30分ほどおいて炊き始めてください。



※もちり麦は洗う必要はありません。

水の量の目安 お好みで加減してください。

もちり麦1袋:80cc 2袋:160cc 3袋:240cc

#### ③ 5分長く蒸らします

炊き上がった後、お米だけの場合よりやや長く蒸らし、よく混ぜほぐしてお召し上がりください。



1食 (160g) で、約1.8gの食物繊維が取れます。(記載の分量で炊いた場合)

エスマイル通信に関して何かご感想、ご要望、ご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。(●^\_^●)(●^8^●)  
管理栄養士 川畑

