

## 「薬は牛乳やお茶など、水以外の飲み物で服用しても大丈夫？」

毎朝牛乳を飲むという人は多いと思いますが、薬を服用するときには注意が必要な場合があります。牛乳にはカルシウムが含まれており、薬の成分と結びついて吸収が弱まることがあります。当院の場合アレンドロン酸やリセドロン酸 Na などのビスフォスフォネート製剤、テトラサイクリン系の抗生物質やニューキノロン系の抗菌剤がこれにあたります。

また、牛乳は腸で溶けるようにつくられた薬の吸収に影響します。腸で溶ける薬は、胃酸では影響を受けずに腸で溶けるように設計されています。牛乳のpHは5～7のため、腸で溶けるためのコーティングが胃の中で溶けてしまい、効果が減弱されたり、無くなったりしてしまうのです。いずれも、牛乳と2時間くらいずらして薬を服用するようにしてください。

お茶での服用は、鉄剤の吸収が悪くなると一般的に知られておりますが、これはお茶に含まれるタンニンが影響するためです。タンニンと鉄が結合してしまい、吸収が悪くなるという理由ですが、一般に家庭で飲まれている程度の緑茶の場合、鉄の必要量は吸収されるので気にされる必要は無いでしょう。気になる場合には牛乳同様時間をずらして服用すれば心配ありません。

他にもコーヒーは、カフェインによる胃酸の分泌促進が薬の吸収に影響したり、胃腸障害の増加、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場合があります。睡眠導入剤や安定剤では、カフェイン自体の興奮作用による作用減弱が考えられます。

最近流行している炭酸飲料の液性は、清涼感を求めるメーカーによって幅があるようですが、一般的には酸性に近いため、消炎鎮痛剤等の胃腸障害が出やすくなると思われます。また、制酸剤を含む胃薬では、薬が炭酸飲料と反応してしまうので効果が減弱してしまいます。薬は水で服用するように作られておりますので、基本的には水で服用するのがよいのですが、食後の飲み物を同時に取ることで、それらの影響を受けることがあります注意しましょう。



医療法人 もみの木会

**わたなべ 整形外科**