

出前講座報告書

実施日時	2021年5月11日 10:00~11:00	主催者名	津軽保健 黒石支部 レモン班
講師名	小原 晴子	会場名	松乃湯 交流館
テーマ	薬とサプリメントの付き合い方		
参加人数	9人	報告者	工藤 由希子

《質問された内容など》

【講座内容】

○薬とサプリメントの付き合い方

- ・サプリメントって何だろう？⇒健康食品に分類される食品。サプリメントも食品の一部。
- ・サプリメントの利用率⇒日本人のサプリメント利用率は男性 21.7%、女性 28.3% (2019 年国民生活基礎調査) 今までに利用したことがある人は約 8 割。
- ・健康食品が登場してきた背景⇒健康食品は生活習慣病をはじめとする疾病のリスクを回避し、そのリスクを管理するために開発された食品。
- ・サプリメント、健康食品の正しい使い方⇒まずは生活習慣や食生活を見直して必要なら正しくサプリメントを服用すること。

●薬とサプリメント(食品)の飲み合わせ

- ・ワーファリンとセサミン⇒ビタミンKとワーファリンは相反する作用。効き目が弱くなってしまう。
- ・メトトレキサートと葉酸⇒副作用予防のため、葉酸製剤(フォリアミン錠)を投与することがあるため、葉酸のサプリメントを服用しているとメトトレキサートの効き目が弱くなってしまう。
- ・抗菌薬とミネラル⇒薬とミネラルがくっつき、吸収が低下する。
- ・骨粗鬆薬とビタミンD⇒カルシウムの吸収が多くなりすぎ、高カルシウム血症を引き起こす可能性がある。
- ・高脂血症の薬とグレープフルーツジュース⇒薬の代謝を阻害して薬物の血中濃度を上昇させてしまう。
- ・テグレトールとセントジョーンズワート⇒薬物代謝を促進することにより医薬品の効果を弱めてしまう。

【質問内容、感想等】

- ・サプリメントに葉酸が含まれているか見て欲しい⇒服用薬剤から葉酸が含まれていても問題ないこと説明。
- ・酸化マグネシウムを服用しているし、十数種類薬を飲んでいるので飲み合わせを確認して欲しい⇒確認し説明した。

《気づいたことや今後の教訓など》

・普段黒石薬局に来局されている患者様でしたが、飲み合わせについての質問が多く、普段の投薬ではきちんと理解されていない可能性もあると感じました。飲み合わせについて問題なくても、普段からきちんと伝えていくことが大切だと思いました。(記 小原 晴子)

