

グレープフルーツは相性注意

日ごとに秋が深まり、落ち葉を運び吹く風にも冬の気配が感じられま

す。気温も少しずつ下が
り、この頃になると血圧
に変化が出てくる方がみ
られます。

その血圧を下げるお薬
は種類が多く、その中に
は「グレープフルーツは

避けてください」と説か
れる種類もあります。

このようにお薬と食品
の相互作用、いわゆる飲
み合わせが良くない組み
合わせは幾つかあり、注
意が必要です。

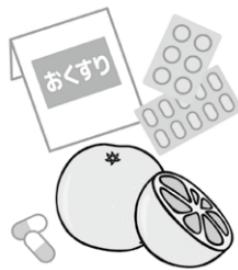
お薬は体内に入ると肝
臓内の代謝酵素で分解さ
れ、それを何度も繰り返し、体から排せつされて
効果が消失します。

グレープフルーツはこ
の代謝酵素の働きを抑え
る成分（フラノクマリン
類）が、皮に近い白い部
分や果肉に多く含まれて
います。

摂取すると、そのお薬
の代謝が遅くなり、効き

目が強まり、副作用（ふ
らつきなど）も出やすく
なります。

もちろん全ての血圧の
お薬ではなく、カルシウ
ム拮抗（きつこう）薬と
いう種類の物にだけ影響
します。



他にもコレステロール
を下げるお薬や睡眠導入
剤の中にも該当するお薬
があるので、気になる方
は薬剤師にお尋ねくださ
い。

またグレープフルーツ

のような作用は、全ての
かんきつ類に当てはまる
わけではありません。こ
れから旬の温州ミカン
は問題ありませんのでご
安心を。

グレープフルーツを摂
取すると3、4日はこの
影響があるといわれてい
ます。該当の薬を服用し
ている場合は、極力摂取
を避け、やはりお薬を優
先しましょう。

寒さで体調も変わりや
すい季節ですが、皆さま
が体も心も温かく過こせ
ますように。

（薬剤師 西 美香）

薬 西 美香

[83]

松阪地区薬剤師会