

Q

骨粗鬆症の薬が処方されているので、骨を丈夫にするためにカルシウムと一緒にとりたいと思っています。サプリメントは食品ですが、薬と一緒に飲んでもよいのでしょうか？

A

サプリメントは食品ですから薬と一緒にとっても問題はないように思われますが、ふだん当たり前に口にして思われる食べ物にも、薬の効果に影響を与えるものがあります。たとえば、納豆やブロッコリーは血液凝固防止薬（ワルファリンなど）の作用を弱め、グレープフルーツは高血圧の治療薬であるカルシウム拮抗薬などの作用を強めることがわかっています。同じように、サプリメントにも気をつけたほうがよいものがあります。

とくに気をつけたいサプリメントのひとつに、セントジョーンズワートがあります。抗HIV薬、強心薬、免疫抑制薬などの分解を速めて薬効を減少させてしまう可能性があることが報告されたため、旧厚生省から、医薬品を服用する場合はセントジョーンズワートの摂取を控えるなど注意するように通達が出されています。このほか、牛乳・乳製品や、カルシウム・鉄のサプリメントなども、薬に影響する場合がありますので注意が必要です。骨粗鬆症の薬の場合、病気は同じでも使う

薬には何種類もあり、作用がそれぞれ異なります。

たとえば、活性型ビタミンD₃といわれるビタミン製剤は、腸管からのカルシウムの吸収を促進させ、血液中にカルシウムをどんどん送り込むため、積極的にカルシウムをとると高カルシウム血症をおこす可能性があります。高カルシウム血症の初期症状としては、便秘、吐き気、嘔吐などが見られます。

逆に、ビスフォスフォネート製剤は骨から血液中にカルシウムが溶け出すのを防ぐ薬なので、十分なカルシウムをとって血液中の血清カルシウム値の低下（低カルシウム血症）を防がなければいけません。ただし、この薬はカルシウムと同時に服用すると吸収が低下するため、牛乳やジュースではなく水で服用し、服用後30分は食事も控える必要があります。

このように、薬によってサプリメントのとり方が異なるため、薬を服用中の人がサプリメントをとる場合は、あらかじめ医師または薬剤師に相談しましょう。

サプリメント

薬とサプリメントを併用しても大丈夫？

静岡県薬剤師会医薬品
情報管理センター主幹
大石 順子



illustrated by Hiromi Miyano