

医療用医薬品とサプリメントの相互作用

(1) 作用の重複

\* 血液サラサラの作用をもつサプリはイチョウ葉、EPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）、ナットウキナーゼ、ビタミンEなどがよく知られている。イチョウ葉は、血小板活性化因子（PAF）に拮抗する作用があり、脳の血液循環を改善し、物忘れを防ぐ、認知症の予防によいなどとされている。

しかしこれらのサプリと抗凝固剤（ワルファリンカリウム）、血小板凝集抑制薬（アスピリン、チクロピジン塩酸塩、シロスタゾールなど）の併用は要注意。作用重複により、出血傾向が高まるおそれがある。

症状としては鼻血、歯茎からの出血のほか、知らないうちに皮下出血ができるなど注意が必要。あざの有無を目視することも大切。

サプリ同士の併用（イチョウ葉とEPAなど）にも注意。

\* 中枢神経抑制作用をもつサプリは同好薬の睡眠薬、抗不安薬、抗うつ薬、抗精神病薬などとの併用で作用・副作用が増大するおそれがある。

	成分	併用注意成分	解説
作用の重複	ナットウキナーゼ	ワルファリン バイアスピリン チクピロン シロステート ブラビックス ビタミンE・DHA・ EPA・ニンニク	抗凝血薬との併用で出血傾向。 納豆はビタミンKが血液を固める方向に働くため左記成分の作用を減弱し、ナットウキナーゼは血液を固まりにくくし、作用増強する。
	イチョウ葉	ワルファリン バイアスピリン チクピロン シロステート ブラビックス	ギンコライドに血小板活性化因子に拮抗する作用あり。
	食後血中中性脂肪が上昇しにくい食品の関与成分（EPA・DHA）	ワルファリン バイアスピリン チクピロン シロステート ブラビックス	血液の凝固能を低下させる作用のため。
	バレリアン セントジョーンズ ワート	中枢神経抑制作用薬 （睡眠薬・抗不安薬 抗うつ薬・抗精神病薬・ 麻薬性鎮痛薬など）	中枢神経鎮静作用あることから併用で中枢神経抑制作用が強くなり薬剤の作用や症状を変動させたりする可能性あり。

(2) 作用メカニズムの重複・・・医薬品と同じ作用を持つもの・・・

\* 「血圧が高めの方に」とうたった特保食品について注意が必要。これらはいずれもACE阻害作用をもつ。血圧を調節しているレニン・アンジオテンシン系においてアンジオテンシン変換酵素の働きを抑え、血圧上昇作用をもつアンジオテンシンIIという物質をつくられないようにすることで血圧を下げる。医療用医薬品のACE阻害薬と同じ作用メカニズムであり、併用すると降圧作用が強くなり現れることがある。またACE阻害薬の副作用である空咳や高K血症（頻脈、不整脈、吐き気、脱力、手足がしびれる）などが現れやすくなることもある。

また他の降圧薬であるARBやCa拮抗薬との併用も念のため注意したほうがよい。たくさん摂ればよいというものではなく作用よりも副作用が強くなり出てしまうことがあることなどを伝えることが大事。

\* 「骨の健康が気になる方」の特保食品の関与成分の大豆イソフラボンは、女性ホルモンのエストロゲン様作用をもつ。このため更年期障害や避妊目的で使用しているエストロゲン製剤と併用すると薬剤の作用や効果に影響が及びることがある。

	成分	併用注意成分	解説
作用メカニズムの重複	血圧が高めの方に適する食品の関与成分 ラクトリペプチド 鯉節オリゴペプチド ゴマペプチド カゼインドテカペプチド サーデンペプチド わかめペプチド イソロイシンチロシルなど	ACE阻害薬（イミダプリル セストリル レニベースなど）  ARB（フロプレス オルメテック ミカルティス デイオバンなど）  ARB・利尿薬配合剤（プレミネント コディオ ミコンビ エカード） ARB・Ca拮抗薬配合剤（エックスフォージ ユニシア）	ペプチド類は体内で血圧を調整しているレニン・アンジオテンシン系において、アンジオテンシン変換酵素の働きを抑え血圧上昇作用を持つアンジオテンシンIIをつくらせないようにすることで血圧の上昇を抑える。 この作用機序がACE阻害薬と同じで併用により血圧下がり過ぎたり、副作用の空咳や高K血症が発現しやすくなる。 ARBもACE阻害薬と同様に注意を要する。 利尿薬配合剤では高K血症は起こりにくとも考えられるが、医師や薬剤師に相談する。
	骨の健康維持に役立つ食品の関与成分 大豆イソフラボン	エストロゲン製剤（エストラダーム エビスタ） 結合型エストロゲン（プレマリン）	大豆イソフラボンはエストロゲン様作用があるので併用で作用や効果に変動を生じることがある。

### (3) 成分の重複・・・医薬品と同じ成分のサプリあり・・・

サプリメントの中には医薬品と同じ成分を含むものがある。例えばマグネシウムは医薬品としては制酸薬や便秘薬として用いられるが、サプリでも「骨や歯を丈夫にする」、「体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに血液循環を正常に保つ」として用いられている。大量に摂取すると軟便や下痢を起こしてしまう。

ダイエットによいと話題になったにがりの主成分は塩化マグネシウムで、希釈せずに原液のまま誤って飲んで、脳浮腫・低酸素脳症を来して亡くなった方もいる。

また、ヨウ素を含むサプリやヨウ素を強化した食品と、ヨウ素を含む薬剤（アミオダロン塩酸塩、ヨウ化イソプロパミドなど）との併用では、ヨウ素の過剰摂取となり、甲状腺機能に異常を生じることが考えられる。

ビタミンAを含むサプリも、OTCの肝油や医療用のエトレチナート（ビタミンA類似体：角化症治療薬）トレチノイン（ビタミンA活性代謝物：白血病治療薬）などと併用すると、頭痛、頭蓋内圧上昇、吐き気などのビタミンA過剰症を発現するおそれがある。

	成分	併用注意成分	解説
作用の重複	マグネシウム	硫酸Mg（便秘薬） 酸化Mg（便秘薬・制酸薬）など	併用でMgの過剰摂取となり、下痢を起こすことがある。（にがり注意）
	ビタミンA	チガソン（角化症治療薬） アムノレイク ベサノイド （白血病治療薬）	チガソンはVA類似体、アムノレイクはレチノイド、ベサノイドはVA活性代謝物。 併用によりVA過剰症が起こるおそれがある。
	ヨウ素を含む食品	アンカロン（抗不整脈） ポピドンヨード（うがい） ヨウ化イソプロパミド（一般薬のかぜ薬・鼻炎薬配合）	併用によりヨウ素の過剰摂取となり甲状腺機能に異常がみられ、日本人は機能低下が起りやすい。スプレータイプの殺菌薬は要注意。
	カフェイン	テオドール ネオフィリンなど （キサンチン系気管支拡張薬） アロテック ベネトリンなど （β刺激薬） リタリン（中枢神経興奮薬） エフェドリン 麻黄など （交感神経刺激作用を有する）	カフェインもキサンチン系誘導体の一つであり、併用すると作用が強まり頭痛、不眠、動悸、不整脈が起こることあり。 カフェインはOTC薬、ドリンク、コーヒー等にも含まれるので過剰摂取に注意。

サプリは食品だから安心とか、薬は副作用が怖いけどサプリなら大丈夫などという声を耳にする。しかし、何らかの効果が現れるということは、からだの機能・構造に影響が及んでいることなのでサプリの選択・使用は慎重にすべき。特に疾患のある方は、医師・薬剤師に相談して摂取するようにアドバイスしてほしい。