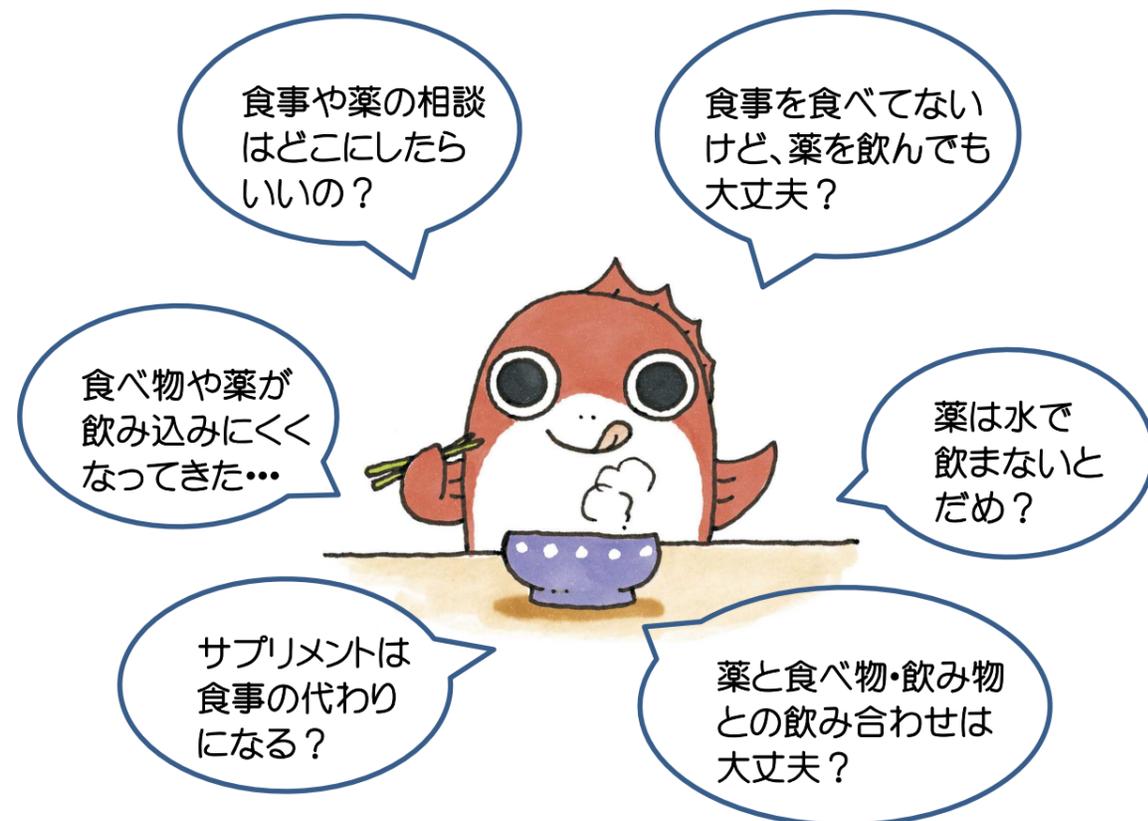
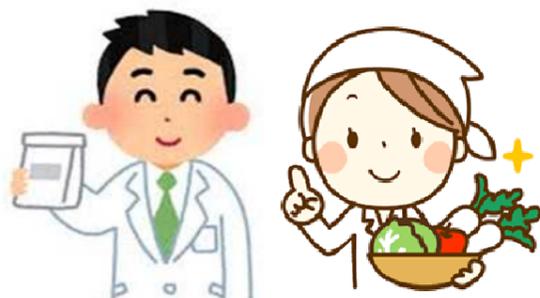


食事や薬について困り事はありませんか？



かかりつけの薬剤師や栄養士をもちましょう

健康について心配な事を相談できる専門職が身近にいますか？
いつまでも口から食べて健康であるために、信頼できる薬剤師や栄養士などを探しておくことをおすすめします！



※ご相談窓口

鴨川市福祉総合相談センター ☎04-7093-1200

*薬についてのご相談は、各医療機関または薬局薬剤師へお問い合わせください。

鴨川でおいしい！ 鴨川でげんき！



現在飲んでいる薬はありますか？
その薬と食品の食べ合わせ・飲み合わせは問題ありませんか？
薬と食品には、食べ合わせ・飲み合わせが悪いものがあり、そのリスクを知らずに服用すると、逆に健康を害する場合があります。
より良い効果を得るために、食事と薬の関係について確認してみましょう。



食事と薬、どんな関係がある？

食品との飲み合わせの注意点は？ 下の献立例でチェックしてみましょう。

薬は、薬と薬以外にも食べ物や飲み物との組み合わせによって、薬の効果が強まったり弱まったり、副作用が強くなってしまふことがあります。市販の健康食品やサプリメントとも飲み合わせが悪い物があります。

また、食前・食後・食間など、薬を飲むタイミングによっても効果が変わってしまうことがあります。

現在使用している薬にどのような特徴があり、どのような対応が必要なのか、あらかじめ医師・薬剤師に相談しておくことが重要です。

薬局で渡される薬の説明書にも飲み合わせについて書かれていることが多いため、必ず確認しておきましょう。



薬剤師

*協力：ヤックスドラッグ鴨川薬局

サプリメントは食事のかわりになる？

サプリメントは食事ではなく、食事で

足りない栄養素を補うためのものです。

基本的な栄養素が欠乏していると、

不足している栄養素をいくら補っても

十分な効果は得られません。

まずは栄養バランスの良い食事を摂る

ことを心がけましょう。

また、サプリメントを使用する際は、

服薬中の内服薬との飲み合わせを

確認することも大切です。

(管理栄養士)

一部の総合風邪薬やうつ病、結核の薬と一緒にとると頭痛や血圧の上昇が起こることがあります。



チーズ



ベーコンエッグ



トースト



コーヒー

一部の薬によっては、脂肪やたんぱく質が多い食事と一緒にとると、効果が変わってしまうことがあります。

コーヒーに含まれるカフェインが、安定剤や気管支拡張薬などの効果を変えてしまうことがあります。

一部の血圧、狭心症、てんかんの薬の効果を強くしてしまうことがあります。夏みかん、きんかん、はっさくなども飲み合わせが悪いため、避けるようにしましょう。



グレープフルーツ



あんかけ焼きそば



牛乳

錠剤やある種の抗菌薬の効果を下げることがあります。

ワルファリン(血液を固まりにくくする薬)を飲んでいる方は効き目を低下させてしまいます。でも、小鉢1杯程度の緑黄色野菜なら摂取しても特に問題はありません。



お浸し



マグロのさしみ



納豆

ワルファリン(血液を固まりにくくする薬)を飲んでいる方は効き目を低下させてしまいます。食べる量に関係なく禁止です。



ごはん



みそ汁



ビール

薬の効き目が強く出すぎたり、副作用が現れやすくなります。

食事を食べなかったのに薬も飲まなかったけど？

薬を飲むタイミングは、薬の種類によって異なります。種類によっては食事に関係なく飲むことができる薬もあるため、食事を食べなかった時の対応方法を、医師・薬剤師に確認しておきましょう。
(薬剤師)

薬は必ず水で飲まなければいけない？

薬は飲み物とも飲み合わせの悪いものがあるため、コップ1杯の水か白湯で飲んでください。お茶島ない時はお茶で飲んでも大丈夫です。ただし、牛乳やジュース、コーラやコーヒーで飲むと、効果に影響が出てしまう薬があるので避けましょう。
(薬剤師)

食事はくすりのように即効性はありませんが、バランスのよい食事を続けることによって、体調維持や病気の改善につながります。また、くすりのように副作用の心配もありません。

でも、体調の悪い時に無理は禁物です。くすりは私達の健康と命を守る大切なもの。用法と食事との関連性を理解して、上手に利用していきましょう。

『おいしい』と感じる食事はからだと心の健康には欠かせません。食べることを楽しみ、大切にしていましょ。

管理栄養士

