



マリン健康通信 R5 年度 第秋号

健康食品・サプリメントを使うときの注意点

近年、日本国内の健康志向の上昇やコロナ禍の影響に伴い、健康食品・サプリメントの売り上げは増加しています。しかし、容易に入手できることから健康食品・サプリメントは安全であるという思い込みや、医薬品との違いを理解していないケースが見られます。そこで今回は注意しなければならない医薬品との相互作用、シチュエーションをご紹介します。

そもそも「健康食品」、「サプリメント」って何？

実は健康食品・サプリメントは法律上の定義はなく、いわゆる健康食品とは健康の増進・維持に役立つことをうたった食品全般のことです。また、サプリメントは特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態の製品が該当すると考えられています。広い定義ではサプリメントも健康食品に含まれると考えられます。すなわち、健康食品はあくまで食品であるため、医薬品のように病気を治す効果が期待できるものではありません。



医薬品と併用して使用する場合の注意点

医薬品と同じ成分を含む健康食品を医薬品と一緒に使えば、効果がもっと上がると考える方もいらっしゃるかもしれませんが、ところがその場合、逆に同じ成分の取りすぎとなり副作用が起きてしまう可能性が考えられます。必ず医療従事者に相談してください。

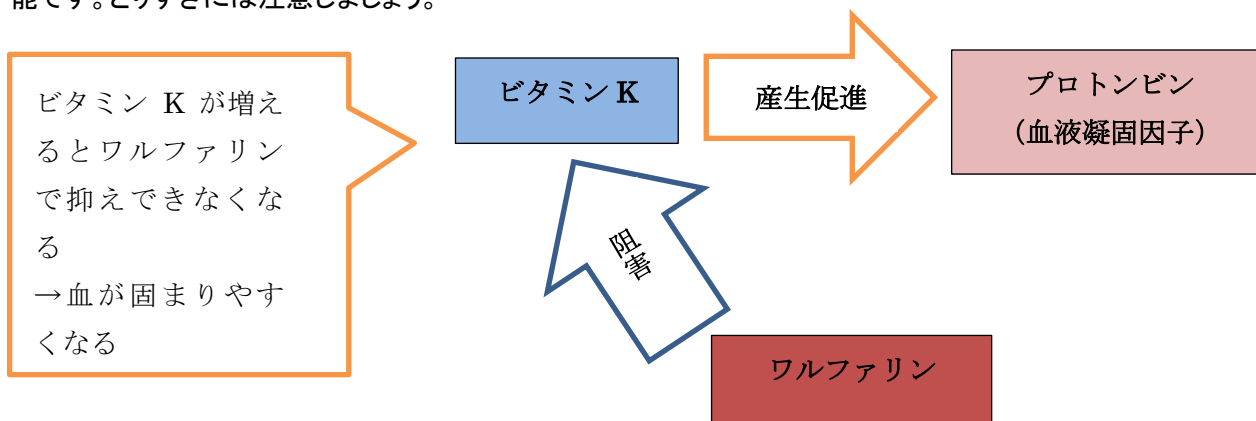
例：骨粗鬆症（骨が弱くなり骨折しやすくなる病気）と診断され、カルシウムを増やす薬が処方されたがそれだけでは心配なのでカルシウムのサプリメントも使いたい。

→カルシウムが増えすぎて腎機能・胃腸障害や尿路結石が起きる可能性あり！

医薬品と健康食品・サプリメントの相互作用の代表例

○ワルファリンとビタミンKに関する食品（納豆、クロレラ食品など）

ワルファリンはビタミンKに拮抗することで、肝臓でビタミンKが関与する血が固まる過程で必要な物資の生成を抑え、血液をサラサラにします。しかし、納豆に含まれる納豆菌はビタミンKの生成を促進し、またクロレラにはビタミンKが多く含まれます。そのため、せっかくワルファリンが抑えていたビタミンKの力が強まり、ワルファリンの効果が弱まって血液が固まりやすくなってしまいます。特に納豆の影響は数日わたって続くため、食べてから時間をずらしてワルファリンを服用することも不可能です。そのほか緑黄色野菜や海藻にもビタミンKは多く含まれますが、調節しながらの摂取は可能です。とりすぎには注意しましょう。



※実は健康食品として有名な成分もワルファリンとの併用はNG

グルコサミンは軟骨を形成する基礎となり、関節の動きを滑らかにしたり、関節の痛みを軽減する効果があるといわれています。カルシウムの代謝に関与するコンドロイチンと併用されることが多く、健康食品に使われる成分としても有名です。しかし、グルコサミンはコンドロイチンとの併用に関係なく、ワルファリンの作用を増強し深刻な出血を引き起こすおそれがあります。

○グレープフルーツを中心とした柑橘類

グレープフルーツなどに含まれるフラノクマリン類は多くの医薬品を代謝するのに必要な酵素の働きを阻害する作用や医薬品の吸収自体に影響を及ぼす作用があります。そのため、医薬品の効果が安定せず安全な使用が難しくなります。このフラノクマリン類は外側の皮と果肉の間の白い部分により多く含まれるためグレープフルーツジュースやサワーがよく注意喚起されていますが、果肉そのものでも副作用が出たという報告があるため注意したほうがよいでしょう。そして、このフラノクマリン類による影響は数日にわたって続くため、数時間服薬時間をずらしても避けることはできません。

フラノクマリン類を多く含む食品

・柑橘類

グレープフルーツ、スウィーティー、メロゴールド、ダイダイ、ブンタン、ハッサク、夏みかんなど

・柑橘類以外

イチジク、セロリ、三つ葉など



フラノクマリン類の影響を受ける医薬品の例

分類	医薬品の一般名(商品名)
カルシウム拮抗薬 (降圧薬・抗不整脈薬)	ベラパミル(ワソラン)、ニフェジピン(アダラート)、ジルチアゼム(ヘルベッサー)、 アムロジピン(ノルバスク、アムロジン)
カルシウム拮抗薬以外の 降圧薬	カルベジロール(アーチスト)、プロプラノロール(インデラル)、セリプロロール(セレクト ール)、バルサルタン(ディオバン)、トラセミド(ルプラック)
高脂血症治療薬	アトルバスタチン(リピトール)、シンバスタチン(リポバス)、ピタバスタチン(リバロ)
抗菌薬	エリスロマイシン(エリスロシン)、レボフロキサシン(クラビット)等のニューキノロン系抗 菌薬、リファンピシン(リファジン)
抗真菌薬	イトラコナゾール(イトリゾール)、ケトコナゾール(ニゾラル)
睡眠薬・抗不安薬	ジアゼパム(セルシン)、トリアゾラム(ハルシオン)、クアゼパム(ドラール)
リウマチ治療薬	メトトレキサート(リウマトレックス、メソトレキセート)
免疫抑制薬	シクロスポリン(ネオール)、タクロリムス(グラセプター、プログラフ)
抗不整脈薬	アミオダロン(アンカロン)、ジソピラミド(リスモダン)、ソタロール(ソタコール)
女性ホルモン薬	エストラジオール(ジュリナ)、エストリオール(エストリール、ホーリン)、プレマリン(結合 型エストロゲン)
抗血液凝固薬	クロピドグレル(プラビックス)、チカグレロル(ブリリント)
抗うつ薬	セルトラリン(ジェイゾロフト)、クロミプラミン(アナフラニール)、アミトリプチリン(トリプタ ノール)
抗てんかん薬	カルバマゼピン(テグレトール)

○セントジョーンズワート

セントジョーンズワートは、不安症や不眠症の改善、ストレス緩和などを目的に使用されています。古代ギリシャ時代から使われるほど歴史の長い植物ですが、様々な薬との相互作用を引き起こすことが研究で明らかになっています。セントジョーンズワートは多くの医薬品の代謝に関わる酵素の働きを促進し、効果が弱まってしまうのです。セントジョーンズワートが含まれている健康食品やサプリメントには、花の画像や「St. John's Wort」という単語が記載されていることが多いです。

一方、すでに相互作用を起こす医薬品とセントジョーンズワートを含む健康食品を併用している場合、急にセントジョーンズワートを含む健康食品の摂取を中止してしまうと医薬品の効果が強まり状態が不安定になってしまいます。そのため、このような併用をしていることが判明した時は徐々に医薬品の使用量を減らすなど注意しながらセントジョーンズワートを含む健康食品を中止する必要があります。セントジョーンズワートを含む健康食品を購入したい方、もしくは使用している方は一度医薬品との相互作用を医師や薬剤師に相談しましょう。



セントジョーンズワートは黄色のかわいらしい花が特徴です。
よくパッケージに載っているので確認してみてください。

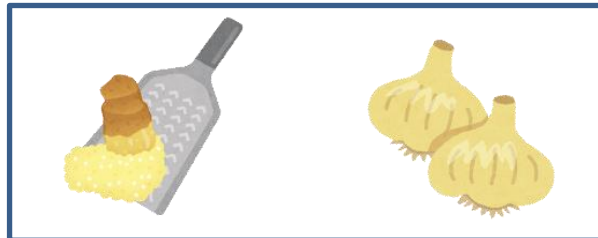
手術前後に影響を与える可能性のある健康食品・サプリメント

健康食品やサプリメントの中には、手術中の血圧や心拍数、麻酔薬の効果・持続時間に影響を与えたり、出血リスクを上げるため特に手術前は摂取を中止しなければならないものがあります。安全に手術を行うために、医薬品ではないから伝えなくてもいいとは思わず、病院の医師、看護師、薬剤師に使用中の健康食品やサプリメントがあることを正確に伝えてください。

術前に中止が必要な健康食品やサプリメント

成分名	術前休薬推奨期間	影響
アロエ	2～3週間※	出血リスク↑
イチョウ葉エキス	36時間～2日	出血リスク↑
エフェドラ(麻黄)	24時間	心拍数↑、血圧↑、ハロタン(吸入麻酔薬)との併用で不整脈
ニンニク	2～3週間※	出血リスク↑
ショウガ	2～3週間※	出血リスク↑
薬用ニンジン	7日	出血リスク↑、心拍数↑、血圧↑、血糖↓
カバ	1日	麻酔薬作用↑
魚油(EPA/DHA)	7～10日(医薬品のイコサペント酸エチルを参考)	出血リスク↑

※米国麻酔科学会による推奨期間



安全に健康食品・サプリメントを使うために

安全に健康食品やサプリメントを使うために、以下のことに注意しましょう。

- ・服用中の医薬品との相互作用を医師、薬剤師等医療従事者に確認する
- ・摂取目安量や記載されている注意事項を守る
- ・食品であっても安全とは限らないことを意識して選ぶ

健康食品やサプリメントはきちんと注意して使えば生活を補助してくれます。しっかり確認して有効活用しましょう！

<参考文献>

- ・日本医師会/日本歯科医師会/日本薬剤師会:健康食品・サプリメントと医薬品との相互作用事典.第2版.同文書院.2021
- ・梅田悦生・堀美智子:ハイリスク薬とサプリメントの相互作用ハンドブック.南江堂.2018
- ・日本病院薬剤師会:周術期の薬学管理.改訂第2版.南山堂.2018
- ・日本麻酔科学会/周術期管理チーム委員会:周術期管理チームテキスト.第4版.公益社団法人日本麻酔科学会.2021
- ・厚生労働省 いわゆる「健康食品」のホームページ(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/syokuhin/hokenkinou/)