



あなたは薬を飲むとき何で飲みますか？

下の表に示すように、あるアンケート調査によりますと水以外で薬を服用している患者さんが10%以上いることが明らかになってます。

薬を飲む時は、何で飲みますか？

水	975名	88.6%
お茶	13名	1.5%
牛乳	6名	0.5%
ジュース	3名	0.3%
その他	101名	9.2%

(石橋、他：薬局、38、549、1987)

最近では口腔内崩壊錠といって水なしで飲める薬もありますが、一般的に薬を水なしで服用すると食道潰瘍の原因になりかねないので必ずコップ一杯程度の水又は白湯で服用してください。

次にお茶や牛乳でお薬を飲むことによって起こる影響について実際例をいくつか紹介します。

- 1、テトラサイクリン系抗生物質、セフェム系抗生物質のセフジニル及びニューキノロン剤などは牛乳等に含まれる鉄、マグネシウム及びカルシウムなどの金属イオンの存在下で、不溶性のキレートを形成することにより吸収が阻害されることが知られています。また、理論的には、ミネラルを豊富に含む硬水系ミネラルウォーターでもこれらの薬剤の服用は要注意となります。
- 2、お茶と鉄剤の関係は薬と飲食物の相互作用の中でも昔からよく知られています。これはお茶の中に含まれるタンニンが鉄とくっついて不溶性のものになり鉄が吸収されにくくなると言われてきました。しかし、最近の研究では、吸収されにくくなるのは事実ですが、胃の中が酸性に大きく傾いている時以外はさほど問題が生じないことが判りました。また、貧血患者は鉄の吸収能が高いので健常人よりもタンニンの影響は受けない事も判りました。従って、食直後でなければ、それほど神経質になってお茶やコーヒー等を避ける必要はあまりなくなってきたと言えます。

飲料品中のタンニン含量

コーヒー	110mg/dl	ウーロン茶	32mg/dl
濃い緑茶	100mg/dl	煎茶	31mg/dl
インスタントコーヒー	52mg/dl	緑茶	18mg/dl
紅茶	37mg/dl	麦茶	0mg/dl

(石橋、他；1987)

お薬は水または白湯で服用しましょう！！

