

健康食品と医薬品の相互作用について

兵庫県立淡路医療センター薬剤部（2022.3）

健康食品とは、食事では不足する栄養素を補い、健康の保持や増進を図るために利用されています。2019年の国民基礎調査によると男性で21.7%、女性で28.1%と国民の4~5人に1人は健康食品を利用していることが分かりました。ドラッグストアやインターネットでも身近に手に入れることが出来、気軽に日常生活に取り入れることが出来ます。しかし、健康食品の中には、医薬品との併用による相互作用で効果に影響を与える可能性のあるものも存在します。

<注意の必要な健康食品と医薬品>

健康食品の成分名 (商品例)	期待される効果	医薬品	相互作用
ビタミンA (肝油ドロップ)	目・粘膜・皮膚の 生成に関わる	テトラサイクリン系抗菌薬 (ミノサイクリンなど)	頭蓋内圧亢進 
		抗悪性腫瘍薬 (トレチノイン)	ビタミンA過剰症様症状
ビタミンB6	アミノ酸代謝に関わる	パーキンソン病治療薬 (レボドパ)	レボドパの代謝促進による 作用の減弱 
ビタミンD (カルメイト)	カルシウムの吸収促進	ジゴキシン	カルシウム濃度上昇による ジゴキシンの作用増強 
		活性型ビタミンD3製剤 (アルファカルシドールなど)	高カルシウム血症の恐れ
ビタミンE (セサミンEX)	抗酸化作用	抗凝固薬、抗血小板薬 (クロピドグレルなど)	出血傾向の増大 
ビタミンK (納豆、青汁、)	骨を構成するたんぱく質の活性化	ワーファリン	ワーファリンの作用拮抗による 抗凝固作用の減弱 (納豆は摂取後3-4日間 阻害作用継続) 
葉酸 (エレビット)	胎児の神経管閉鎖障害発症 リスク軽減	メトトレキサート	メトトレキサートの効果減弱
		フェニトイン	フェニトインの排泄促進による 効果の減弱
カルシウム	骨の健康促進	①ビスホスホネート製剤 (アレンドロン酸など) ②テトラサイクリン系抗菌 薬 ニューキノロン抗菌薬	キレート形成による吸収低下 ①30分以上空けること ②2時間以上空けること
鉄	貧血改善		
マグネシウム (スルーラック)	便秘改善		
亜鉛 (海乳EX)	ターンオーバー促進		

健康食品の成分名 (商品例)	期待される効果	医薬品	相互作用
鉄剤	貧血改善	甲状腺ホルモン製剤 (チラーヂンSなど)	リオチロンナトリウムとの結合による吸収低下
		パーキンソン病治療薬 (レボドパ) セフェム系抗菌薬 (セフジニル)	キレート形成による吸収低下 (3時間以上空けること)
ラクトトリペプチド (ラクトウェル) サーデンペプチド、 イソロイシルチロシン	血圧の低下	ACE阻害薬 (エナラプリルなど)	同様の作用を持つため 降圧作用の増強
		カリウム保持性利尿薬 (スピロラクトンなど) カリウム製剤	カリウム貯留作用の増強のため 血清カリウム値の上昇
グアバポリフェノール (蕃爽麗茶) 難消化デキストリン (賢者の食卓)	血糖値の上昇抑制	血糖降下薬 (ミグリトールなど)	低血糖の恐れ、腹部膨満感の増強
セイヨウオトギリソウ セントジョーンズワート	抗うつ作用、鎮静作用	抗てんかん薬 (フェノバルビタールなど) 気管支拡張薬 (テオフィリンなど) 強心薬(ジゴキシンなど) 抗不整脈薬 (アミオダロン、キニジンなど) 免疫抑制薬 (タクロリムス、シクロスポリンなど) 抗悪性腫瘍薬 (ゲフィチニブ、イマチニブ) 卵胞ホルモン薬 (エストラジオール)	医薬品の代謝促進により血中濃度が低下する恐れがある。しかし、急なセントジョーンズワートの中止は逆に代謝促進作用がなくなることによる医薬品の濃度が上昇を起し、副作用のリスクもあるので注意が必要。
		抗HIV薬(インジナビル)	医薬品の血中濃度の低下によるHIV抑制作用の減弱
		解熱鎮痛薬(ピロキシカム) テトラサイクリン系抗菌薬	セントジョーンズワートの光増感作用により光過敏症が起きる可能性がある。
		SSRI(パキシルなど)、 SNRI(デュロキセチンなど)	セロトニン作用の増強によるセロトニン症候群が起きる可能性がある。

出典) 愛知県薬剤師会HP 医薬品との併用に注意のいる健康食品、厚生労働省 2019年国民生活基礎調査の概況
添付文書