薬のうまい使い方

グレープフルーツと薬

東陽病院
薬剤科長
石田慎一

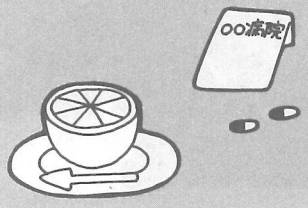
前回は、薬の使い方として服用時間のお話を致しました。今回は「グレープフルーツと薬」、「カプセル剤の服用の仕方」の2つのお話をいたしたいと思います。

最近、新聞でも取り上げられたことですが、高血圧や狭心症に使用されるカルシュウム拮抗剤の一部とグレープフルーツとの間に、相互作用が生じ薬が強く効き過ぎて副作用を生じやすくなるという話が記事になりました。

もともと、服用されたものが100%利用されて薬効を表していればこのような問題は生じないのですが、どうしても100%利用されることは難しく利用されない部分があります。体の中に関所みたいなものがいくつもあるものと思ってください。関所で薬がストップ若しくは代謝され効果を現すことができないものが出てくるということです。その関所の一つに肝臓にある代謝酵素というものがあります。グレープフルーツはこの肝代謝酵素の一部を阻害いたします。そのため、グレープフルーツを先ほどの薬と一緒に服用すると肝代謝酵素という関所がグレープフルーツにより阻害されいつもより多くの薬が血液に入り効果を現すことになります。1錠服用した筈が、それ以上服用したことになってしまうということです。

グレープフルーツに含まれるある種のフラボノイドが一部の肝代謝酵素を阻害すると考えられています。今のところ、ミカンやオレンジではこの様な作用は確認されておりません。また、半日位あいだをあけていただければ、その様な相互作用は防げるといわれております。

次にカプセル剤の飲み方についてお話を致したいと思います。カプセル剤を服用するときノドにくっ付き、旨く服用できないということはありませんか。ほとんどの人は薬を服用するとき口に水を保持して、上を向き薬を入れ水とともに服用します。水より重い薬を服用するときはそれでいいんですが、カプセル剤みたいに水に浮く薬を服用するときは上をむくことは逆効果になります。口の中で水にカプセル剤が浮いてしまい、ゴクンとのみこんでも先に水が落ち込み、カプセルがあとから落ちることになります。ためしに口に水とカプセル剤を含み、若干顎を引き下を向く感じでゴクンと服用してみてください。カプセル剤が口のなかで先に落ち水が後から落ちていく感じになるはずです。



暮らしのワンポイント ㊹

宅配便のトラブル防止
荷物の賠償限度額を確かめよう

近所のコンビニエンスストアなどから気軽に荷物を送れる宅配便。業者の数も増え、全国の年間取り扱い荷数は、十億個を超えています。これだけの荷物が動いているのですから、時にはトラブルが起こることもあります。

荷物が紛失してしまった場合は損害賠償を求めることができますが、その限度額は業者によって異なります。前もって賠償限度額を確認し、それを超える高価な物を送る場合には、宅配便ではなく普通貨物便を利用したり、別に保険をかけたりするほうが賢明です。発送の際は賠償請求が必要になったときのことを考えて、必ず荷物の内容を伝票に明記しておきましょう。

荷物の破損も損害賠償の対象になりますが、輸送中の事故かそうでないかがはっきりしないケースもあります。そんな場合は、専門のスタッフが破損した荷物を「鑑定」します。明らかに輸送中の破損と認められれば全額が賠償されますが、確定できない場合は、修理代のみの賠償ということもあります。壊れやすい物を送る時には、あらかじめ保険や梱包方法について宅配業者に問い合わせておきましょう。

届け先の不在によって起こるトラブルも少なくありません。届け先のお宅が留守の場合、宅配業者は不在票を残して荷物をいったん持ち帰りますが、相手が不在票に気づかなかったり、改めて届けられるまでに時間がかかったりすることがあります。

最近は宅配便の受け取りボックスを設けている家もありますが、まだ普及しているとは言えません。傷みやすい物や急ぎの荷物を送るときには、送り先にあらかじめ連絡をいれておく心配りも必要です。