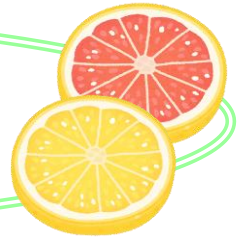


## 薬とグレープフルーツ



一年中スーパーで見かけるグレープフルーツ。その独特な苦みと酸味には、血栓防止や疲労回復、がんの予防などにも効果があると言われています。

そんなグレープフルーツですが、一部のお薬との食べ合わせ、飲み合わせには注意が必要です。

### ★グレープフルーツと薬は一緒に飲んでもいいの？

グレープフルーツなどに含まれる『フラノクマリン』という物質を特定の薬と一緒に摂ると、薬の血中濃度が上がり、薬の効き目や副作用が強くなることがあります。

さらに、最近では薬の作用が弱くなる組み合わせもわかってきました。

高血圧の薬や、コレステロールの薬、アレルギーの薬などの一部が該当します。詳しくは薬剤師にお尋ねください



### ★グレープフルーツ以外の柑橘類は食べてもいいの？

(参考として)

N G	グレープフルーツ	スウィーティー	ぶんたん	ダイダイ	(はっさく)

O K	温州みかん	レモン	いよかん	ネーブルオレンジ	デコポン

### ★時間をあければ食べてもいいの？



グレープフルーツの薬への影響は同時に摂った場合だけに限りません。

薬への影響が数日間持続することもあります。また、その影響の大きさは、たとえ同じ目的で使われる薬であっても薬によって異なります。

飲み合わせが悪いとされている薬を服用している場合は、グレープフルーツの摂取は避けたほうが良いでしょう。



### ★ジュース・その他加工食品にも注意！



フラノクマリンは、果肉よりも果皮に多く含まれています。

果皮が入ることもあるジュースや、

果皮を使用するマーマレードには特に注意が必要です。

一回の摂取量は多くなくても避けた方が無難でしょう。

