

健康食品・サプリメント[成分]のすべて2017 — ナチュラルメディスン・データベース —

日本医師会
日本薬剤師会
日本歯科医師会総監修

米国薬剤師のバイブル
国際標準健康食品便覧



健康食品の利用者(874人)のうち、66%が医薬品と併用

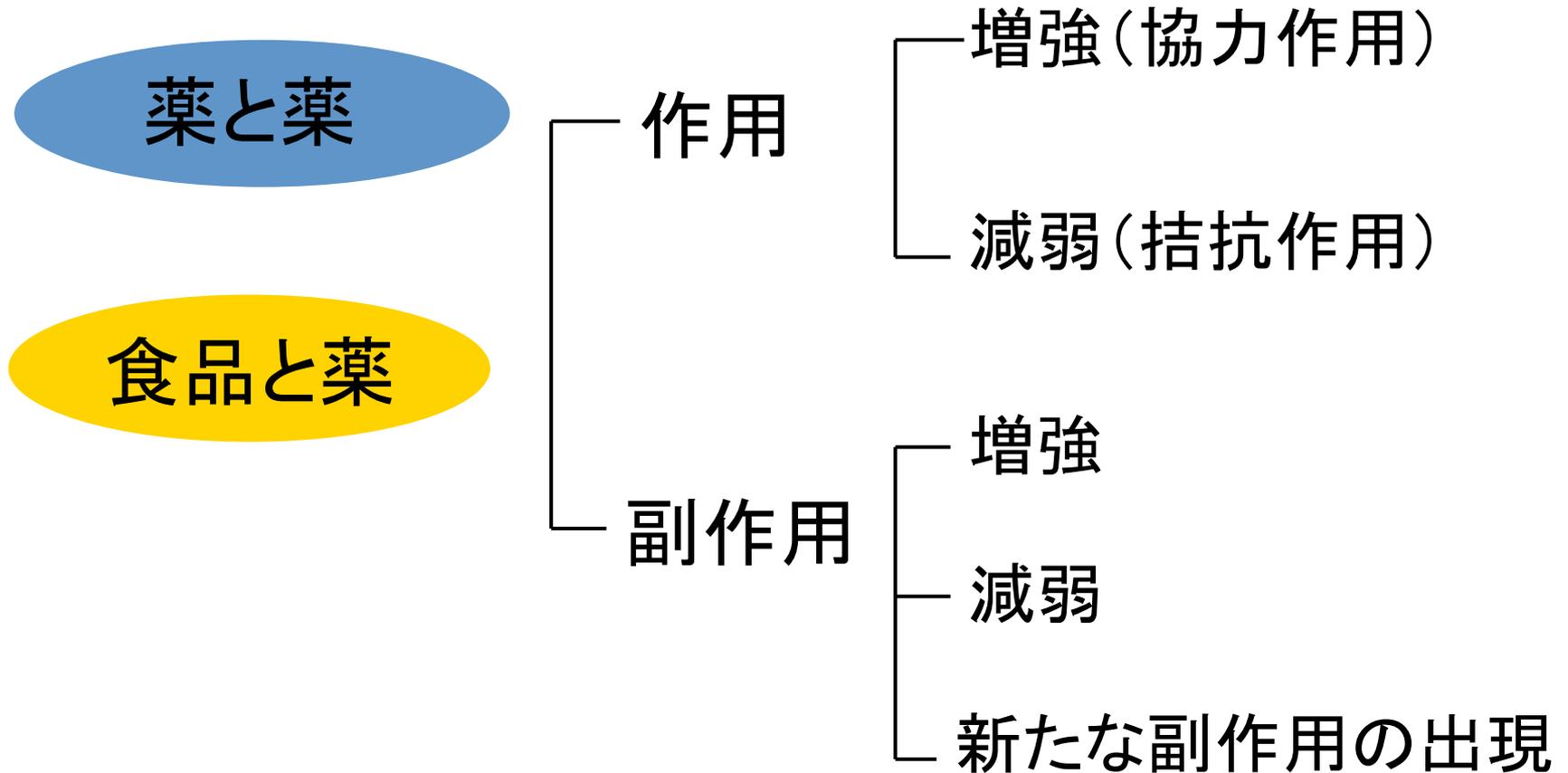
(「健康食品における安全性について」平成27年(独)国立健康・栄養研究所)

健康食品と医薬品の併用者で、
通院中の者(1,506人)のうち、
医師・薬剤師に相談している人は約3割

(「健康食品における安全性について」平成27年(独)国立健康・栄養研究所)

健康食品と医薬品の相互作用は、
適切な治療の妨げになるとわかっていても、
健康食品側のエビデンスがはっきりしないために、
薬剤師が正しい情報を得られないことが大きな問題です。

医薬品と食品の相互作用



医薬品と食品の相互作用 1

医薬品の効果が変化

■効果減弱

薬が効かない ⇨ 疾病の増悪
副作用の出現

■効果増強

薬の効き過ぎ ⇨ しかし、使用量を減らせるか？
副作用の出現

医薬品と食品の相互作用 2

医薬品が栄養素の利用・代謝に及ぼす影響

■ 摂食に与える影響

食欲、味覚などの感覚、嚥下咀嚼へ与える影響

■ 栄養代謝に及ぼす影響

消化吸収への影響

栄養素代謝に与える影響

生理機能に与える影響

これらのことはほとんど研究されていません

医薬品と食品の相互作用(例)

服薬指導・栄養指導の現場で・・・患者様の声より

1. 「朝、グレープフルーツジュースで高血圧の薬を飲んだら、しばらくして気分が悪くなり、めまいがしました。血圧を測ったらひどい低血圧だったのです。」
2. 「私は血圧が高いので薬を服用していますが、さらに健康維持のため、血圧が気になる方用のトクホも摂取しています。最近になって、空咳がひどくなってきました。」
3. 「風邪をひいて熱があります。お医者様からは抗生物質を飲むように言われています。食欲が無いので、薬を飲むときに牛乳で飲んでいますが、なかなか病気が治りません。」
4. 「私は、血液をさらさらにする薬を飲んでいるのですが、毎朝、健康のために青汁を飲み納豆を食べていたのに、軽い脳梗塞になってしまいました。」

相互作用例1： 高血圧治療薬とグレープフルーツジュース

グレープフルーツに含まれる苦味成分であるフラノクマリン誘導体(化合物名としてはベルガモチン、ジヒドロベルガモチン)は小腸粘膜のCYP3A4の活性を阻害するので、この酵素の阻害により分解を受けなかった薬物が吸収され、血中濃度が通常の場合と比較してかなりの高濃度になってしまい、薬効が強くなり、低血圧症状が現れた。薬物動態学的相互作用の代表例である。

オレンジやみかん類ではこのような現象は無く、グレープフルーツと同じ系統のかんきつ類である文旦では阻害が現れる。CYP3A4で代謝される薬物の多くで血中濃度上昇が見られる。この場合は、血圧という自覚症状として感じやすいものだったので臨床症状が明確に出た。同じく濃度上昇する薬物にはスタチン系薬物(コレステロール低下薬)などがある。この場合、薬の効きすぎによりコレステロールは極度に低下するが自覚症状は無い。グレープフルーツによる酵素阻害は一度摂取すると数日間続く。

相互作用例2: 高血圧治療薬と高血圧に良いトクホ製品

この場合の血圧の薬はアンジオテンシン変換酵素阻害薬(ACE阻害薬)である。血圧の気になる方用のトクホの関与成分は**アンジオテンシン変換酵素阻害ペプチド**で、薬と機能性食品の作用点が全く同じである。

この場合、薬の効き目(薬理効果の主作用)の血圧低下が相加的、相乗的に現れて低血圧症状を呈すと考えられるが、実はACE阻害薬の副作用である「**空咳**」の方が増強されてしまった。このように薬の副作用のほうが増強されてしまうことがある。トクホを用いてはじめて副作用が出てくるといった現象で、単なる医薬品の副作用として処理されてしまうことが多い。薬力学的(薬理学的)相互作用の例である。

相互作用例3： 抗生物質と牛乳(カルシウム)

この**抗生物質**はテトラサイクリン系抗生物質、キノロン系・ニューキノロン系抗菌薬で風邪で熱が37度以上になると処方される場合が多い。これらは**カルシウム**と結合して不溶性物質(キレート)を形成し、薬効が減弱する。

牛乳にはカルシウムが多く含まれておりこれで薬を服用すると不溶性物質を形成して吸収されなくなる。したがって病気がなかなか治らないということになる。カルシウム以外の金属、マグネシウムや亜鉛、鉄などとも不溶性キレートを作るのでこれらのサプリメントの同時服用は避ける必要がある。薬物動態学的相互作用の例である。

相互作用例4： 抗血栓薬と納豆、青汁(ビタミンK)

血液をサラサラにする薬とは、**抗血栓薬**のワルファリンである。これは血液凝固に働く**ビタミンK**の働きを阻害して薬効をしめす薬で、食事からのビタミンK摂取量が増加すると拮抗作用(薬力学的(薬理学的)相互作用)によって薬効が極度に減弱する(ビタミンKの働きを抑えられなくなる)。

青汁やクロレラ、納豆にはビタミンKが多く含まれており、これを摂取することによりビタミンKが補給されてワルファリンが効かなくなる。納豆は血栓を溶かす「ナットウキナーゼ」が入っており血液をサラサラにすると喧伝されているが、ビタミンKが多く含まれており、ワルファリンを服用している場合にはかえって逆効果になってしまう。

その他の相互作用の例 1

■ チラミン含有食品、ヒスタミン含有食品と モノアミンオキシダーゼ(MAO)阻害薬

MAO阻害により代謝抑制を受け、チラミン、ヒスタミンの作用が増強される

- チラミン:アミノ酸の一つであるチロシンの脱炭酸反応によって生成するアミンでビール、醤油、チーズなどの発酵食品、肉加工品に含まれる。交感神経を興奮させ血圧を上昇させる作用がある。
- ヒスタミン:アミノ酸の一つであるヒスタミンの脱炭酸反応によって生成するアミンで鮮度の落ちた魚類などに含まれる。頭痛、掻痒、発赤、悪心などの作用がある。

セントジョーンズワート(ピペリジン)、イチヨウ葉エキス(ケンフェロール)にもMAO阻害作用がある。

その他の相互作用の例2

■食塩と高血圧治療薬

■甘草(グリチルリチン酸)と高血圧治療薬、強心薬

甘草・グリチルリチン酸(甘味料)による偽アルドステロン症(ナトリウムと水の貯留、低カリウム血症、血圧上昇)により、**降圧薬作用減弱、チアジド系・ループ系利尿薬副作用(低カリウム血症)増強、強心配糖体作用増強(ジギタリス中毒)**が起こることがある。

■飲酒とアセトアルデヒド脱水素酵素阻害作用(ジスルフィラム様作用)を持つ薬物

N-メチルテトラゾールチオール基を持つセファロスポリン系抗生物質、カモフル(抗腫瘍薬)、トルプタミド・クロルプロパミド(糖尿病薬)、グリセオフルビン(抗真菌薬)、メロニダゾール(抗トリコモナス薬)による**アセトアルデヒド中毒作用(二日酔い、悪心、嘔吐、血圧低下など)**。

健康食品と医薬品との相互作用数

- 医薬品の添付文書に記載されている医薬品との相互作用は、**39件**
- 本書に記載されている健康食品と医薬品との相互作用は、**約2,600件**
 - 相互作用『高』・・・約270件
大変危険で避けるべき組み合わせ
 - 相互作用『中』・・・約1370件
重大な相互作用が起こる可能性があります。
相互作用『中』でも**ハイリスク薬との組み合わせ**
(約800件)には**注意が必要です！**
 - 相互作用『低』・・・約960件
この医薬品との併用には**注意が必要です。**



本書(ナチュラルメディスン・データベース)の 相互作用の評価①重症度

重症度: その相互作用が起きた場合、どのような症状が現れるか?

もしその答えが、重度の身体的障害、病的状態、あるいは死亡である場合、相互作用は非常に重大な影響をもたらす可能性がある(高い)ということになります。

その相互作用が軽い不快感だけである場合は、その相互作用は弱い影響をもたらす可能性がある(低い、ごくわずか)ということになります。

重症度

高い(High)	致死もしくは重大な障害がおこる可能性があります
中程度(Moderate)	中程度の障害、あるいは、重い不快感の可能性がありますが
低い(Mild)	軽度の障害、軽度の不快感を与える可能性があります
ごく僅か (Insignificant)	薬物濃度によりますが、重大な相互作用は考えにくいです

本書(ナチュラルメディスン・データベース)の 相互作用の評価②発生頻度

発生頻度:エビデンスに基づくと、この相互作用が起こる可能性はどれくらいあるか?

エビデンスのレベルが高く、相互作用が起こることが確実に実証されている場合、その相互作用は“非常に高い可能性”と評価されます。
エビデンスのレベルが低く、相反するエビデンスが存在する場合、その相互作用は“低い可能性”と評価され、また、より多くのエビデンスが起こらないことを示している場合は“非常に低い可能性”と評価されます。

発生頻度	
非常に高い可能性(Likely)	臨床試験ではほとんどの患者に起きています
高い可能性(Probable)	臨床試験または人体薬物動態的に、かなりの確率で起こります
低い可能性(Possible)	臨床試験または、人体および動物における薬物動態、そして試験管内での試験の結果、何人かの患者に起こる可能性があります
非常に低い可能性(Unlikely)	臨床試験または、人体および動物における薬物動態、そして試験管内での試験の結果、起こる可能性があります

本書(ナチュラルメディスン・データベース)の 相互作用の評価表

重症度と発生頻度とを掛け合わせて相互作用を評価します

重症度 \ 発生頻度	Likely ほとんどの場合 起こります	Probable かなりの確率で起 こります	Possible 可能性があります	Unlikely 可能性は低いです
High 高い	相互作用「高」 大変危険で避けるべき組み合わせ 約270件			
Moderate 中程度		相互作用「中」※ 重大な相互作用が起こる可能性があります 約1370件		
Mild 軽症			相互作用「低」 相互作用が起こる可能性があります 約960件	
Insignificant ごくわずか				

***相互作用「中」でもハイリスク薬との組み合わせ(約800件)は注意が必要です！**

本書をお客様対応にお役立てください

ゴマのサプリを高血
圧薬と一緒に飲んで
も大丈夫ですか？

高血圧薬



お調べしますね



書籍で調べられます・・・



本書で

科学

コ

「ゴマ」の項目を探し、
医薬品との相互作用
の欄をご覧ください。

高 降圧薬

ゴマは血圧を低下させる可能性
があります。ゴマと降圧薬を併
用すると、降圧薬の効果が高ま
り、血圧が過度に低下する可
能性があります。

このような降圧薬には、カプト
プリル、エナラプリルマレイン酸塩、
ロサルタンカリウム、バルサル
タン、ジルチアゼム塩酸塩、ア
ムロジピンベシル酸塩、ヒドロク
ロジアシド、プロセミドなど多数
があります。

410

サプリメントは、アンゼリカ、クローブ、タンジン、ニンニク、ショウガ、イチョウ、朝鮮人参などです。

使用量の目安

標準使用量に関するデータがありません。

ゴマ

Sesame

別名ほか

Ajonjolí, Beniseed, Bennesced, Benniseed, Chamkkae, Gergelim, Gingelim, Gingelly, Goma, Hu Ma, Sésamo, Sesame, Sésamo, Sesamo, Sesamum indicum, Sesamum mulayanum, Sesamum orientale, Simsim, Til, Ufuta, Wanglia, Zhi Ma

概要

ゴマは油糧作物で、種子から油をとります。アジア、アフリカ、南アメリカの熱帯および亜熱帯地域に生育しています。ピーナツ、大豆、セイヨウアブラナなどの類似の作物に比べ、ゴマの種子にはもっとも多くの油分が含まれているといわれています。ゴマの種子にはタンパク質、ビタミンおよび抗酸化物質も多く含まれています。

アルツハイマー病、貧血、関節炎、心疾患の予防、白内障、便秘、高コレステロール血症、男性不妊症、更年期、骨粗鬆症、疼痛、胃潰瘍、胃がん、脳卒中、体重減少の場合にゴマを経口摂取します。

皮膚の老化、脱毛、不安感、凍瘡、乾癬、疣贅、歯肉治癒、虫刺されの予防の場合には、ゴマ油を皮膚塗布します。

声帯を改善するためにゴマ油を注射します。

食品としては、調理用油に、およびドレッシングやソースを作るためにゴマ油を使用します。ゴマの種子は香料として食品に添加します。

安全性

通常の食品の量の範囲でゴマを経口摂取するのはほとんどの人に安全です。ゴマを短期間経鼻投与および鼻スプレーとして投与するのはおそらく安全です。ゴマ油を含む特定の鼻スプレーは20日間安全に使用されました。

ゴマを他の摂取・投与方法で「くすり」と使用することの安全性についてはデータが不十分です。

●**小児** 通常の食品の量の範囲でゴマを経口摂取することはほとんどの小児に安全です。3日間経口ゴマを経口摂取することはおそらく安全です。3日間経口ゴマを経口摂取する場合は安全です。

●**糖尿病** ゴマは血糖値を低下させる可能性があります。理論上、ゴマは糖尿病の場合の血糖値コントロールに影

響を及ぼすおそれがあります。

●**低血圧症** ゴマは血圧を低下させる可能性があります。理論上、すでに低血圧症の場合にはゴマを摂取すると血圧が過度に低下するおそれがあります。

●**手術** ゴマは血糖値に影響を及ぼす可能性があります。理論上、ゴマは手術中および術後の血糖値コントロールを干渉するおそれがあります。手術予定の少なくとも2週間前から使用を中止してください。

●妊婦中および母乳授乳期

通常の食品の量の範囲でゴマを経口摂取するのはほとんどの人に安全です。ただし、「くすり」としての量の摂取の安全性についてはデータが不十分です。安全性を考慮し、摂取は避けてください。

有効性

◆有効性レベル④

・**咳** 研究により、ゴマ油を就寝前に3日間経口摂取しても、小児の咳を軽減しないことが示されています。

◆科学的データが不十分です

・**エイズ**に起因する体重減少、熱傷、糖尿病、菌血症、高血圧症、乳児の成長、くる病、小腸閉塞、アルツハイマー病、貧血、関節炎、心疾患の予防、白内障、便秘、高コレステロール血症、男性不妊症、更年期、骨粗鬆症、疼痛、胃潰瘍、胃がん、脳卒中、体重減少、皮膚の老化、脱毛、不安感、凍瘡、乾癬、疣贅、歯肉治癒、虫刺されの予防、声帯改善など。

●体内での働き

ゴマは免疫系を促進し、皮膚の創傷の治癒が早まる可能性があります。ゴマは食品からの糖の吸収速度を低下させる可能性があります。糖尿病の補助になる可能性があります。ゴマは歯垢の原因となる細菌を除去する可能性があります。ゴマにはカルシウムが含まれており、くる病の治療の補助になる可能性があります。また、ゴマには抗炎症作用および抗酸化作用があります。

医薬品との相互作用

●糖尿病治療薬

ゴマは血糖値を低下させる可能性があります。糖尿病治療薬も血糖値を低下させるために使用します。ゴマと糖尿病治療薬を併用すると、血糖値が過度に低下する可能性があります。血糖値を注意深く監視してください。糖尿病治療薬の服用量を調節する必要があるかもしれません。

このような糖尿病治療薬には、グリメゼリド、グリベンクラミド、インスリン、ビオグリタゾン塩酸塩、Rosiglitazone などがあります。

●降圧薬

ゴマは血圧を低下させる可能性があります。ゴマと降圧薬を併用すると、降圧薬の効果が高まり、血圧が過度に低下する可能性があります。

このような降圧薬には、カプトプリル、エナラプリル

マレイン酸塩、ロサルタンカリウム、バルサルタン、ジルチアゼム塩酸塩、アムロジピンベシル酸塩、ヒドロクロロジアシド、プロセミドなど多数があります。

●肝臓で代謝される医薬品(シトクロムP450 2C9 (CYP2C9)の基質となる医薬品)

肝臓で代謝される医薬品があります。ゴマはこの医薬品の代謝を抑制する可能性があります。ゴマと肝臓で代謝される医薬品を併用します。その医薬品の作用と副作用が増強する可能性があります。

このような肝臓で代謝される医薬品には、アミオダロン塩酸塩、フルコナゾール、Lovastatin、パロキセチン塩酸塩水和物、ザフィラルカスト(販売中止)など多数があります。

●細胞内のポンプによって輸送される医薬品(P-糖タンパク質の基質となる医薬品)

細胞内のポンプによって輸送される医薬品があります。ゴマはこのポンプの働きを抑制し、医薬品の体内吸収量を増加させる可能性があります。これにより、医薬品の作用が増強する可能性があります。しかし、これが重要であるかどうかはデータが不十分です。

このようなポンプによって輸送される医薬品には、エトキシド、バクタケセル、ビンブラスチン硫酸塩、ビンクリスチン硫酸塩、ビンデンシン硫酸塩、ケトコナゾール、イトラコナゾール、ホスアンブレナリルカルシウム水和物、インジナビル硫酸塩、エタノール付加物、ネルフィナビルメシル酸塩、サキナビルメシル酸塩、シメチジン、ラニチジン塩酸塩、ジルチアゼム塩酸塩、ベラパミル塩酸塩、副腎皮質ステロイド、エリスロマイシン、シラプリド(販売中止)、フェキソフェナジン塩酸塩、シクロスポリン、ロプラミド塩酸塩、キニジン硫酸塩水和物などがあります。

●タモキシフェンエン酸塩[抗悪性腫瘍薬・ホルモン(抗エストロゲン薬)]

ゴマはタモキシフェンエン酸塩の効果を弱める可能性があります。タモキシフェンエン酸塩を服用している場合には、食品の量の範囲内でゴマを摂取してください。

●ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用

●**血圧を低下させる可能性のあるハーブおよび健康食品・サプリメント**

ゴマは血糖値を低下させる可能性があります。ゴマと血糖値を低下させる可能性のあるハーブおよび健康食品・サプリメントを併用すると、血糖値が過度に低下してしまうおそれがあります。これらのハーブおよび健康食品・サプリメントには、デビルズクロー、フェヌグreek、グアーガム、朝鮮人参、エゾコギキなどが

あります。

●有効性レベル③

・**高コレステロール血症** 低脂肪食にぬかを毎日摂取すると、血清総コレステロール%、およびLDL-コレステロールを14%

・**血圧を低下させる可能性のあるハーブ・サプリメント**

ゴマは血圧を低下させる可能性があり、低下させる可能性のあるハーブおよび健康食品と併用すると、血圧が過度に低下するおそれがあります。これらのハーブおよび健康食品・サプリメントには、アンドログラフィス、カゼイン・ベツクロー、CoQ-10、魚油、L-アルギニン、ラクサ、チアニンなどがあります。

使用量の目安

通常の食品に含まれている量を超えて服用の安全性および副作用については明らかではありません。

米ぬか

RICE BRAN

別名ほか

米ぬか油(Ricebran oil), ダイエットファイバー, イネ(Oryza sativa), Rice bran oil, bran

概要

米ぬかは植物です。ぬか(粒の外皮)を使用することもあります。オート麦や小麦の形と混同しないよう注意してください。

安全性

経口摂取の場合、ほとんどの人に安全です。食べる量を増やすと、最初の数週間は、気、嘔下困難、消化不良などの胃腸障害を引き起こす可能性があります。湯船に垂らして入浴時に使用する場合は、食品の量の範囲内でゴマを摂取してください。ぬか液で入浴すると、皮膚かぶれや皮膚炎が生じることがあります。まれにダニという害虫が発生したぬかを扱うと、かぶれが生じることがあります。

腸の潰瘍や癒着、消化器管を狭くした憩室、腸閉塞などの胃腸障害を引き起こす可能性があります。カルシウム値が低い、鉄分が低い人は使用してはいけません。

●妊婦中および母乳授乳期

妊婦中、母乳授乳期は、使用してはいけません。

有効性

◆有効性レベル③

・**高コレステロール血症** 低脂肪食にぬか

相互作用レベル: ●この医薬品と併用してはいけません
●この医薬品との併用には注意が必要ですが
●この医薬品との併用には慎重な経過観察が必要です

有効性レベル: ①効きます ②おそらく効きます ③効くと言えませんが、効果の可能性が科学的に示唆されています ④効果がないかもしれません ⑤おそらく効きません ⑥効きません

オンライン・データベースで調べられます・・・

オンライン
データベースで
タブレット、スマホでも閲覧可能！

オンライン・データベースTOP画面



最終データ更新日 2017/1/23

ログアウト

ナチュラルメディシン・データベース

操作マニュアル

検索TOP >

健康食品検索

ナチュラルメディシンの成分検索

食品素材名・成分名・ハーブ名などを入力し、検索してください。

[索引から探す](#)

商品名・原材料名検索

健康食品の商品名・会社名・原材料名を入力し、検索してください。

安全性検索

入力した語句で安全性・副作用・禁忌を検索します。

入力した語句で安全性・副作用・禁忌を検索

有効性検索

病状別ナチュラルメディシンの有効性を検索します。
病状名や身体の部位を入力し、検索してください。

病状名や身体の部位を入力

医薬品との相互作用

健康食品成分と医薬品の相互作用を検索
医薬品(一般名)・薬効区分名を入力し、検索してください。

医薬品(一般名)・薬効区分名を入力 「高」のみを表示

医薬品検索

医薬品商品名から一般名を検索・一般名から商品名を検索
さらに、医薬品との相互作用が検索できます。

医薬品商品名から一般名を検索・一般名から商品名を検索

お知らせ

日本健康食品・サプリメント情報センターとは

一般社団法人日本健康食品・サプリメント情報センターが実施しているハイクオリティ認証は、ナチュラルメディシン・データベースをもとに、健康食品・サプリメントの品質・安全性を確認する審査基準を設け、品質・安全性を証明する書面を確認することによってそれを認証する制度です。一般社団法人日本健康食品・サプリメント情報センターはこちら

<http://www.jahfic.or.jp/>

このデータベース内の情報は、データベース掲載日時時点の知見にもとづくものです。掲載されている情報はSR(システマティックレビュー)などの結果を要約したものです。専門家としての知見に基づきご判断ください。また、必要に応じて他の適切な情報をご参照ください。

著作権について

ナチュラルメディシン・データベース オンラインデータベースの著作権は、株式会社同文書院およびTherapeutic Research Facultyに帰属しています。当サイトの内容を無断転載、無断コピーして利用すること(第三者への無断配布も含む)を禁止します。

「ゴマ」と
入力してください。

オンライン・データベースでは、このように表示されます

『ゴマ』の項目で、
医薬品との相互作用
の欄をご覧ください。

Natural Medicines 最終データ更新日 2017/2/21

ナチュラルメディシン・データベース ログアウト

検索TOP > 成分名リスト > NMDB情報 操作マニュアル

ゴマ

すべて 成分名 安全性・使用量 **医薬品との相互作用** ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用 有効性 健康食品 健康被害事例

高 この医薬品と併用してはいけません **中** この医薬品と併用には慎重な経過観察が必要です **低** この医薬品と併用には注意が必要です

医薬品との相互作用

中 糖尿病治療薬
ゴマは血糖値を低下させる可能性があります。糖尿病治療薬も血糖値を低下させるために使用します。ゴマと糖尿病治療薬を併用すると、血糖値が過度に低下する可能性があります。血糖値を注意深く監視してください。糖尿病治療薬の服用量を調節する必要があるかもしれません。
このような糖尿病治療薬には、グリメピリド、グリベンクラミド、インスリン、ピオグリタゾン塩酸塩、Rosiglitazoneなどがあります。

高 降圧薬
ゴマは血圧を低下させる可能性があります。ゴマと降圧薬を併用すると、降圧薬の効果が高まり、血圧が過度に低下する可能性があります。
このような降圧薬には、カプトプリル、エナラプリルマレイン酸塩、ロサルタンカリウム、バルサルタン、ジルチアゼム塩酸塩、アムロジピンベシル酸塩、ヒドロクロチアジド、フロセミドなど多数があります。

中 肝臓で代謝される医薬品(シトクロムP450 2C9(CYP2C9)の基質となる医薬品)
肝臓で代謝される医薬品があります。ゴマはこの医薬品の代謝を抑制する可能性があります。ゴマと肝臓で代謝される医薬品を併用すると、その医薬品の作用と副作用が増強する可能性があります。
このような肝臓で代謝される医薬品には、アミオダロン塩酸塩、フルコナゾール、Lovastatin、バロキセチン塩酸塩水和物、ザフィレルカスト(販売中止)など多数あります。

低 細胞内のポンプによって輸送される医薬品(P-糖タンパク質の基質となる医薬品)
細胞内のポンプによって輸送される医薬品があります。ゴマはこのポンプの動きを抑制し、医薬品の体内吸収量を増加させる可能性があります。これにより、医薬品の作用が増強する可能性があります。しかし、これが重要であるかどうかはデータが不十分です。
このようなポンプによって輸送される医薬品には、エトボシド、バクリタキセル、ビンプラスチン硫酸塩、ビンクリスチン硫酸塩、ビンデシン硫酸塩、ケトコナゾール、イトラコナゾール、ホスアンブレナビルカルシウム水和物、インジナビル硫酸塩エタノール付加物、ネルフィナビルメシル酸塩、サキナビルメシル酸塩、シメチジン、ラニチジン塩酸塩、ジルチアゼム塩酸塩、ベラパミル塩酸塩、副腎皮質ステロイド、エリスロマイシン、シサブリド(販売中止)、フェキソフェナジン塩酸塩、シクロスポリン、ロペラミド塩酸塩、キニジン硫酸塩水和物などがあります。

中 タモキシフェン酸塩[抗悪性腫瘍薬・ホルモン(抗エストロゲン薬)]
ゴマはタモキシフェン酸塩の効果を弱める可能性があります。タモキシフェン酸塩を服用している場合には、食品の量の範囲内でゴマを摂取してください。

オンラインデータベース見本:『エクオール』

医薬品との相互作用

医薬品との相互作用

低

利尿薬

エクオールは利尿薬と似たような働きをします。エクオールと利尿薬を併用することにより、利尿薬の副作用が増大されるおそれがあります。このような副作用には血圧低下、めまい、脱水などがあります。このような利尿薬には、クロロチアジド、クロルタリドン(販売中止)、フロセミド、ヒドロクロチアジド、スピロラクトンなどがあります。

中

経口避妊薬

避妊薬の中には、エストロゲンを含むものがあります。エストロゲンは体内である特定のタンパク質と結合するものと、結合しないものがあり、非結合型のエストロゲン(遊離型エストロゲンといいます)が体内で作用します。エクオールと避妊薬を併用すると、遊離型エストロゲンの量が増加し、避妊薬の副作用(頭痛、乳房の圧痛、月経痛、体重増加)のリスクが増大するおそれがあります。このような避妊薬には、エチニルエストラジオール・レボノルゲステレル配合、エチニルエストラジオール・ノルエチステロン配合などがあります。

中

エストロゲン[女性ホルモン製剤・卵胞ホルモン]

エストロゲンは体内である特定のタンパク質に結びつくものと、結合しないものがあり、非結合型エストロゲン(遊離型エストロゲン)が体内で作用します。エクオールには遊離型エストロゲン量を増加させる働きがあるようです。エクオールをエストロゲンと併用すると、エストロゲン補充療法の副作用を増大させるおそれがあります。このような副作用には頭痛、乳房の圧痛、体重増加があります。このようなエストロゲンには、結合型エストロゲン、エチニルエストラジオール、エストラジオールなどがあります。

中

メチルテストステロン[男性ホルモン製剤]

テストステロンは体内である特定のタンパク質に結びつくものと、何にも結合しないものがあり、非結合型テストステロン(遊離型テストステロン)が体内で作用します。エクオールには遊離型テストステロン量を増加させる働きがあるようです。エクオールをメチルテストステロンと併用すると、テストステロン補充療法の副作用を増大させるおそれがあります。このような副作用には、ざ瘡(にきび)、頭痛、体重増加、男性における乳房の発達があります。

その他の食品との相互作用

ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用

・大豆

大豆からエクオールを体内で生成できる人がいます。このような人がエクオールと大豆および大豆イソフラボンを併用すると、エクオールの副作用を増大させるおそれがあります。

◆◆◆通常の食品との相互作用◆◆◆

食品

エクオールを食品と同時に、あるいは食事直後に摂取すると、エクオールの体内での吸収が若干遅くなります。エクオール・サプリメントを使用する場合には、食事の前に摂取することをお勧めします。

大豆

大豆からエクオールを体内で生成できる人がいます。このような人がエクオールと大豆を一纏に摂取すると、エクオールの副作用を増大させるおそれがあります。

有効性

有効性

有効性レベル③

- 更年期障害。大塚製薬製造のS-エクオールを経口摂取することによって、体内で大豆からエクオールの生成できない女性における顔面紅潮(ほてり)などの更年期障害の症状を軽減させる効果があるようです。

オンラインデータベース見本:『大豆』

医薬品との相互作用

- 中** 抗菌薬
抗菌薬は体内の有害な細菌を減らすために用いられますが、腸内の有益な細菌も減少させます。有益な腸内細菌は大豆の効果を高める働きがあると考えられています。抗菌薬は腸内細菌の数を減少させて大豆の効果を弱めると考えられますが、この相互作用が大きな問題であるかどうかは、明らかになっていません。
- 中** 糖尿病治療薬
大豆は血糖値を低下させる可能性があります。糖尿病治療薬は血糖値を低下させるために使用します。糖尿病治療薬と大豆を併用すると、血糖値が過度に低下する可能性があります。血糖値を注意深く監視してください。糖尿病治療薬の服用量を調節する必要があるかもしれません。このような糖尿病治療薬には、グリメピリド、グリベンクラミド、インスリン、メトホルミン塩酸塩、ピオグリタゾン塩酸塩、Rosiglitazoneなどがあります。
- 中** 降圧薬
大豆は血圧を低下させる可能性があります。大豆と降圧薬を併用すると、降圧薬の作用が増強され、血圧が下がりがすぎる可能性があります。このような降圧薬には、カプトプリル、エナラプリルマレイン酸塩、ロサルタンカリウム、リルサルタン、シルチアゼム塩酸塩、アムロジピンベシル酸塩、ヒドロクロロチアジド、フロセミドなど多数があります。
- 中** エストロゲン(女性ホルモン製剤・卵胞ホルモン)
大量の大豆はエストロゲンと同じ効果があると考えられていますが、エストロゲン薬ほどの強い作用はありません。エストロゲン薬と大豆をともに用いると、エストロゲン薬の効果を弱めるおそれがあります。このようなエストロゲン製剤には、結合型エストロゲン、エチニルエストラジオール、エストラジオールなどがあります。
- 中** レボチロキシナトリウム水和物[甲状腺疾患治療薬・甲状腺ホルモン製剤]
初期の研究は、乳児の大豆調整乳使用がレボチロキシナトリウムの吸収量を減少させることを示唆しています。服用量を調節する必要があるかもしれません。
- 中** 肝臓で代謝される薬(シトクロムP450 2C9(CYP2C9)の基質となる薬)
肝臓で代謝される薬がありますが、大豆はこの代謝を促進すると考えられています。しかし、すべての人にこの相互作用があるか、また、薬の効果にどのくらい影響するのかわかっていません。このような肝臓で代謝される医薬品には、カルベジロール、フルバスタチンナトリウム、ロサルタンカリウム、フェニトインなどがあります。
- 中** 利尿薬
初期の研究は、大豆が尿産生を増加させることを示唆しています。作用は利尿薬と類似しているようです。利尿薬と大豆を併用すると、副作用のリスクが高まる可能性があります。
- 中** レボチロキシナトリウム水和物[甲状腺疾患治療薬・甲状腺ホルモン製剤]
レボチロキシナトリウムは甲状腺機能低下症に使用されます。大豆はレボチロキシナトリウムの吸収量を減少させる可能性があります。レボチロキシナトリウムと大豆を併用すると、レボチロキシナトリウムの効果が減少する可能性があります。大豆調整乳のように定期的に大豆を使用している場合には、レボチロキシナトリウムの服用量を調節する必要があるかもしれません。時々大豆を使用する場合には、レボチロキシナトリウムと大豆を4時間以上空けて摂取してください。レボチロキシンを含む製品には、Armour Thyroid, Eltroxin, Estre, Euthyrox, Levo-T, Levotheroid, Levoxyl, Synthroid, Unithroidなどがあります。

オンラインデータベース見本:『大豆』②

医薬品との相互作用

- 高** 抗うつ薬(モノアミン酸化酵素阻害薬)【販売中止】
豆腐や醤油などの発酵大豆製品には、チラミンが含まれています。チラミンは、血圧の制御にかかわるアミノ酸の1つで、モノアミンオキシダーゼにより分解されます。抗うつ薬として使われるモノアミン酸化酵素阻害薬の中には、チラミンの分解を阻害するものがあります。そのような薬を服薬中にチラミンを6mg以上摂取すると、血圧が過剰に高くなるなど、重い副作用のリスクがあります。発酵大豆製品に含まれるチラミンは微量で、通常は1食当たり0.6mg未満です。ただし、使われている原料、保存状態、保存の長さによって含有量は異なります。ある豆腐製品を1週間保存すると、チラミン量は1食当たり0.23mgから4.8mgに増加します。抗うつ薬として使われるモノアミン酸化酵素阻害薬を服用している場合は、チラミンを多く含む発酵大豆製品を避けるようにしてください。抗うつ薬として使われるモノアミン酸化酵素阻害薬には、Phenelzine, Tranylcypromineなどがあります。
- 中** タモキシフェンクエン酸塩(抗悪性腫瘍薬・ホルモン(抗エストロゲン薬))
がんには体内のホルモンの影響を受けるものがあります。エストロゲン感受性のがんは、体内のエストロゲン量に影響を受けます。タモキシフェンクエン酸塩はこの種のがんの治療と予防に用いられますが、大豆は体内のエストロゲン量に影響を及ぼして、タモキシフェンクエン酸塩の効果を弱めるおそれがあります。タモキシフェンクエン酸塩を服用しているときには大豆を摂取してはいけません。
- 中** ワルファリンカリウム[抗血栓薬・クマリン系薬]
ワルファリンカリウムは血液凝固を抑制するために使用されていますが、大豆がワルファリンカリウムの効果を弱めるということが報告されています。ワルファリンカリウムの効果が弱まると、血液凝固のリスクが高まることが考えられます。なぜこのような相互作用が起きるのかは明らかになっていません。定期的に血液検査をしてください。ワルファリンカリウムの服用量を調節する必要があるかもしれません。

その他の食品との相互作用

ハーブおよび健康食品・サプリメントとの相互作用

- 血糖値を低下させる可能性があるハーブおよび健康食品・サプリメント
大豆は血糖値を低下させる可能性があります。血糖値を低下させる作用があるハーブおよび健康食品・サプリメントと併用すると、血糖値が過剰に低下することがあります。血糖値を低下させるハーブおよび健康食品・サプリメントには、デビルズクロー、フェヌグreek、ニンニク、クアーガム、セイヨウトチノキ、朝鮮人参、サイリウム(オオバコ)、エソウコギなどがあります。
- 血圧を低下させるハーブおよび健康食品・サプリメント
大豆は血圧を低下させる可能性があります。血圧を低下させる作用があるハーブおよび健康食品・サプリメントと併用すると、血圧が過剰に低下することがあります。血圧を低下させるハーブおよび健康食品・サプリメントには、アンドログラフィス、カゼイン・ペプチド、キャッツクロー、CoQ-10、魚油、L-アルギニン、クコ、イラクサ、テアニンなどがあります。
- 鉄
大豆とともに鉄を摂取すると、鉄の吸収が増大または低下するおそれがあります。これは、大豆製品のフィチン酸と呼ばれる化学物質の含有量により異なります。フィチン酸は、鉄の吸収を妨げます。ただし、大豆が発酵している場合には、フィチン酸の含有量は減少します。
- マンガン
大豆は、体内のマンガンの量を減らすおそれがあります。これは、大豆製品のフィチン酸と呼ばれる化学物質の含有量により異なります。フィチン酸は、マンガンの吸収を妨げます。ただし、大豆が発酵している場合には、フィチン酸の含有量は減少します。
- 亜鉛
大豆は、血中の亜鉛の量を減らすおそれがあります。これは、大豆製品のフィチン酸と呼ばれる化学物質の含有量により異なります。フィチン酸は、亜鉛の吸収を妨げます。ただし、大豆が発酵している場合には、フィチン酸の含有量は減少します。

本書の特徴

健康食品の素材・成分に関する エビデンスの集大成

厚生労働省発行の「健康食品の正しい利用法」の中で
“信頼できる健康食品情報源”として紹介されています。

世界中の文献を専門家が評価し、十分な臨床データをもとに編纂された信頼性の高い情報源。**米国薬剤師のバイブル**となっている「Natural Medicines Comprehensive Database」の日本対応版

- 科学的根拠に基づき、約1,200の成分・素材に関して、安全性、有効性、禁忌となる症状、医薬品との相互作用、他の食品との相互作用、使用量の目安などを掲載。
- 健康食品成分と医薬品の相互作用について、そのリスクを「高」「中」「低」の3段階で表示。
- 2017年度版からオンライン・データベースを含む4種類の形態で販売開始

用途に合わせてお選びください



健康食品・サプリメント[成分]の
すべて2017
フルバージョン(従来品)

オンラインデータベース付き

※オンライン・データベースは、パソコン
だけでなく、スマホ、タブレットでも手軽に
検索できます。登録から1年間使用可。

■お得なセット価格

[書籍 (B5変形/約1,200頁)&オンライン・
データベース]

15,000円(税別)



健康食品・サプリメント[成分]の
すべて2017
書籍(単体版)

※オンライン・データベースはつきません。

■書籍単体版(B5変形/約1,200頁)
9,800円(税別)



健康食品
サプリメント
医薬品との相互作用事典
2017-2018

※健康食品・サプリメント[成分]のすべて
2017から「健康食品と医薬品との相互作用」
部分だけを抜き出し書籍にしました。

■書籍 (B6変形/約496頁)
4,300円(税別)



健康食品・サプリメント[成分]の
すべて2017
オンライン単体版(従来品)

※オンライン・データベースは、パソコンだ
けだけでなく、スマホ、タブレットでも手軽に検索
できます。登録から1年間使用可。

■オンライン単体版
オンライン・データベースのみ
12,000円(税別)

※画像はイメージ図です。

