

要注意！ 風邪薬と
こんな食品の食べ合わせ



ほんのちよつとした風邪で健康被害

すこし熱っぽい、鼻水が止まらない。あれ？ 風邪かなと思っただけで、すぐ病院へという人は少ないでしょう。自宅のくすり箱から風邪薬を探し出して早めに床につくという人が多いのではないだろうか。なかには、卵酒をつくったり、栄養補給をしようと栄養ドリンクやビタミン剤、野菜ジュースなどをとる人もいるかもしれません。

しかし、市販の風邪薬を軽い気持ちで服用していると思わぬ危険が待っていることがあるので要注意です。

普段食べている食品との食べ合わせや持病の治療のために服用している薬との飲み合わせから、さまざまな副作用が起こったり、せっかく飲んだ薬の効果が現れない可能性があるからです。そのなかには、胃壁に穴が開いたり、呼吸困難を起こすといった深刻なものもあります。

第1章では、もっとも身近な風邪薬をめぐる食べ合わせのタブーを集めてみました。

1 解熱鎮痛剤とキャベツ

市販の風邪薬の中には、アセトアミノフェンという解熱や鎮痛に効果のある成分が含まれているものが多くありますが、とんかつといっしょにキャベツを食べた後に、この成分を含んだ風邪薬を飲むと……。

キャベツ

キャベツや芽キャベツなどの野菜に含まれる成分は、肝臓でアセトアミノフェンを代謝する酵素の働きを強めて、アセトアミノフェンを尿の中へ排出しやすくします。



解熱鎮痛剤(非ピリン系解熱鎮痛剤)

成分名:アセトアミノフェン

中枢神経に作用して血管を拡張することによって、風邪による熱を体外に放出させる効果があります。また、痛みに対する感覚を鈍らせて、風邪による神経や関節の痛みを和らげる作用もあります。

アセトアミノフェンを含む風邪薬

- ・新ルルA (三共)
- ・コンタック総合感冒薬 (GSK)
- ・パブロンS (大正) など

風邪薬の効き目が弱まる

解熱鎮痛剤に含まれているアセトアミノフェンという成分は、風邪によって上昇した体温を低下させるとともに、痛みに対する感覚を鈍らせて、喉などの痛みを和らげてくれます。しかし、キャベツに含まれている成分は、このアセトアミノフェンを代謝する肝臓の酵素の働きを強めて、アセトアミノフェンの尿への排出を促進し、アセトアミノフェンが効果を発揮しないうちに体外に排出させるために、風邪薬の効き目が弱まってしまいます。

2 解熱鎮痛剤と甘い食べ物

多くの市販の風邪薬には、アセトアミノフェンという解熱や鎮痛に効果を発揮する成分が含まれていますが、ケーキなどの甘い食べ物を食べた後に、このアセトアミノフェンを含んだ風邪薬を飲むと……。

甘い食べ物

ケーキを代表とする甘い食べ物やご飯、パンなどの食品には、炭水化物が多く含まれていますが、炭水化物はアセトアミノフェンと交わると、互いに強く結びつく性格を持っています。



解熱鎮痛剤（非ピリン系解熱鎮痛剤）

成分名：アセトアミノフェン

中枢神経に作用して血管を拡張することによって、風邪による熱を体外に放出させる効果があります。また、痛みに対する感覚を鈍らせて、風邪による神経や関節の痛みを和らげる作用もあります。

アセトアミノフェンを含む風邪薬

- ・新ルルA（三共）
- ・コンタック総合感冒薬（GSK）
- ・パブロンS（大正）など

風邪薬の効き目が弱まる

風邪薬に含まれているアセトアミノフェンという成分は、風邪で上昇した体温を低下させるとともに、喉の痛みなどの症状を和らげてくれます。しかし、このアセトアミノフェンを含んだ風邪薬を、ケーキなどの甘い食べ物やご飯、パンなどの炭水化物を多く含む食品を食べた前後に飲むと、食物中の炭水化物がアセトアミノフェンと結びついて薬の体内への吸収が悪くなり、その結果、薬の効き目が弱まってしまいます。

3 アスピリンと利尿剤

痛風に悩まされている人は、尿酸排泄促進剤で尿の排泄を促進する利尿剤が有効ですが、この利尿剤を使っている人が風邪をひいて、熱を下げようと、アスピリンが配合されている市販の解熱鎮痛剤を服用したら……。

利尿剤

成分名:プロベネシド

尿酸の尿細管からの再吸収を抑制して尿酸の尿中排泄を促進します。痛風の治療に有効です。

プロベネシドを含む利尿剤

ベネシッド（科研）
プロベネミド（万有）など

アスピリン（サリチル酸系抗炎症剤）

成分名:アスピリン

末梢神経を広げて風邪による熱を体外に放散させるとともに、痛みの成分であるプロスタグランジンの生成を抑えて、神経や関節の痛みを抑制します。

アスピリンを含む風邪薬

- ・後藤散かぜ薬顆粒（うすき）
- ・ストナW（サトウ）
- ・ユアCS（ロート）など



尿酸が排泄されにくくなる

痛風で利尿薬を服用している人が、風邪をひいてアスピリン配合の解熱鎮痛剤を服用すると、アスピリンが利尿薬に含まれているプロベネシドによる尿酸の排泄作用を抑えてしまい、プロベネシドが効かなくなったり、頭痛などの副作用が出現します。また、加えてアスピリンによる胃腸障害などの副作用も強まってしまいます。

4 アスピリンと奈良漬け

市販の風邪薬には、解熱鎮痛効果のあるアスピリンを含んでいるものが多くあります。奈良漬けを食べた後で、アスピリンを含んだ風邪薬を飲んだとしたら.....。

奈良漬け

酒かすを使って作る奈良漬けにはアルコールが含まれていますが、アルコールはアスピリンと交わると、アスピリンの効果を強く出させる性質を持っています。



アスピリン (サリチル酸系抗炎症剤)

成分名: アスピリン

末梢神経を広げて、風邪による熱を体外に放散させるとともに、痛みの成分であるプロスタグランジンの生成を抑えて、神経や関節の痛みを抑制します。

アスピリンを含む風邪薬

- ・後藤散かぜ薬顆粒 (うすき)
- ・ストナW (サトウ)
- ・ユアCS (ロート) など

胃壁に穴が開くこともある

アスピリンを含んだ風邪薬を飲んだ前後に奈良漬けを食べると、奈良漬けの中に含まれているアルコールがアスピリンの効果を強く出現させて、痛みの成分であるプロスタグランジンの生成を抑えます。しかし、このプロスタグランジンという物質は、胃の粘膜を保護する役目も担っているため、その生成が抑えられると、胃壁が荒れてしまいます。ひどいものでは胃壁に穴が開いたり、肝臓障害や腎臓障害を起こして、危険な状態となることがあるので、注意が必要です。

5 アスピリンと栄養ドリンク

市販の風邪薬には、解熱鎮痛効果のあるアスピリンを含んでいるものが多くあります。そんなアスピリンを含んだ風邪薬を飲んだ後に、風邪で弱った身体に元気をつけようと栄養ドリンクや健康飲料を飲んだとしたら.....。

栄養ドリンク

栄養ドリンクや健康飲料には、飲み心地をよくするために炭酸が含まれているものがあります。一方、アスピリンはアルカリ性の溶液に溶けやすく、酸性の溶液に溶けにくいという性質を持っています。

炭酸を含む栄養ドリンク・健康飲料

- ・オロナミンC（大塚）
- ・ファイブミニ（大塚）
- ・C1000タケダ・ビタミンレモン（武田食品）

アスピリン（サリチル酸系抗炎症剤）

成分名：アスピリン

末梢神経を広げて風邪による熱を体外に放散させるとともに、痛みの成分であるプロスタグランジンの生成を抑えて、神経や関節の痛みを抑制します。

アスピリンを含む風邪薬

- ・後藤散かぜ薬顆粒（うすき）
- ・ストナW（サトウ）
- ・ユアCS（ロート）など

解熱鎮痛効果が低下する

風邪薬に含まれているアスピリンはアルカリ性溶液に溶けやすく、酸性溶液には溶けにくいという性質を持っています。しかし、このアスピリンを含んだ風邪薬を服用した後に栄養ドリンク剤などを飲むと、栄養ドリンク剤に含まれている炭酸が酸性であるために、アスピリンの体内への吸収が低下して、アスピリンの持つせきかくの解熱鎮痛効果が弱まってしまいます。

6 アスピリンとビタミンC

風邪をひいたらビタミンCをとるとよいと思っている人も多いでしょう。また軽い風邪なら市販の風邪薬を飲んで治せばよいと思っている人が大半です。しかし、風邪薬の解熱鎮痛成分のアスピリンとビタミンCの飲み合わせは大変危険です。

ビタミンC

成分名: アスコルビン酸

ビタミンCはコラーゲン生成に不可欠な水溶性ビタミンです。肌の張りを保つほか、ウィルスや細菌に対する抵抗力を高めます。

ビタミンC強化飲料

- ・アセロラドリンク（ニチレイ）
- ・CCレモン（サントリー）

ビタミンCを多く含む食材

果実：柑橘類（レモン、ネーブル）、柿、イチゴ
 野菜：ブロッコリーなど

アスピリン(サリチル酸系抗炎症剤)

成分名: アスピリン

末梢神経を広げて風邪による熱を体外に放散させるとともに、痛みの成分であるプロスタグランジンの生成を抑えて、神経や関節の痛みを抑制します。

アスピリンを含む風邪薬

- ・後藤散かぜ薬顆粒（うすき）
- ・ストナW（サトウ）
- ・ユアCS（ロート）など



吐血のおそれがある

解熱鎮痛剤として昔から使われているアスピリンは、血が固まることを抑える薬でもあります。ビタミンCと一緒に飲むと、胃などの消化器からの出血が止まらなかったり、吐血や壊血病を起こす危険性があります。またアスピリンは、ウィルス性疾患に罹患した15歳以下の子どもに飲ませると、ライ症候群という死亡率の高い病気になる危険があるため飲ませるはいけません。

7 風邪薬とカフェイン飲料

多くの風邪薬には抗ヒスタミン剤などの眠気を誘う成分が含まれているので、眠気防止のために、キサンチン系中枢興奮薬であるカフェインが含まれています。そんなカフェインを含んだ風邪薬を緑茶といっしょに飲んだとしたら……。

カフェインを含む飲料

緑茶やコーヒー、コーラ、紅茶などの飲み物には、覚醒効果のあるカフェインが多く含まれています。また、多くの栄養ドリンクにもカフェインが含まれています。



風邪薬に含まれる中枢興奮薬

成分名: カフェイン

中枢神経を刺激して眠気を防止するほか、利尿作用や、血管や気管支の拡張作用などがあります。しかし、大量のカフェインを一度に服用すると、さまざまな副作用が現れてきます。

カフェインの含まれている風邪薬

- ・ エスタックNT (エスエス)
- ・ コルゲンコーワET (興和)
- ・ 新ルルA (三共) など

カフェインの副作用で嘔吐などが起こる

風邪薬には、抗ヒスタミン剤などの眠気を誘う成分が含まれているため、眠気防止のために中枢興奮薬であるカフェインが、多いものでは50mgも含まれています。そんなカフェインを含んだ風邪薬を緑茶といっしょに飲むと、薬に含まれているカフェインと緑茶などに含まれるカフェインの作用が増強されて、動悸、不眠、めまい、嘔吐、悪心などに加え、ひどい場合には、危険な不整脈を引き起こすおそれもあるので注意が必要です。

8 風邪薬とタバコ

多くの風邪薬には、抗ヒスタミン剤などの眠気を誘う成分が含まれているため、眠気防止のために、キサンチン系中枢興奮薬であるカフェインが使用されています。そんなカフェインを含んだ風邪薬を飲んだ後に、ふとタバコが吸いたくなったとしたら……。

タバコ

タバコを日頃から吸っている人の体内では、カフェインの体外への排出を促進するために、カフェインを肝臓で代謝する酵素が増加しています。



風邪薬に含まれる中枢興奮薬

成分名: カフェイン

中枢神経を刺激して眠気を防止するほか、利尿作用や、血管や気管支の拡張作用などがあります。しかし、大量のカフェインを一度に服用すると、さまざまな副作用が現れてきます。

カフェインの含まれている風邪薬

- ・ エスタックNT (エスエス)
- ・ コルゲンコーワET (興和)
- ・ 新ルルA (三共) など

副作用で眠くなる

多くの風邪薬には抗ヒスタミン剤などの眠気を誘う成分が含まれているため、眠気防止のために中枢興奮薬であるカフェインが配合されています。そして、そんなカフェインを含んだ風邪薬を日頃からタバコを吸っている人が服用すると、喫煙者の体内でカフェインを肝臓で代謝する酵素が増加しているために、カフェインの体外への排出が促進されてしまい、カフェインの体内への吸収が減少して、眠気防止という薬の効き目が弱まってしまいます。