



べんけいだより

Vol.9
2025.1

NEWS LETTER 担当：ファーマシ薬局もみじ
薬剤師 竹内雅代 先生



高齢者が知っておくべきサプリメントと薬の注意点



最近の調査によると 60 歳以上の約 38% の方が何らかのサプリメントを摂取しており、健康への関心が高まっていることがわかります。年を重ねると、複数の病気の治療のために複数の薬を服用することが多くなります。このような状況で、サプリメントを自己判断で摂取すると、思わぬ健康リスクが生じる可能性があるのです。

特に注意が必要な方

- 複数の薬を服用している方
- 慢性疾患がある方
- 高齢の方



注意が必要な組み合わせとは？

以下によくみられる注意が必要な組み合わせをあげました。

- 1. カルシウム・鉄・亜鉛サプリメントと甲状腺の薬：**
同時に飲むと甲状腺の薬の効果が落ちてしまいます。
- 2. ビタミンKサプリや納豆サプリ（納豆菌入の整腸剤）や青汁（ケールやほうれん草などのビタミンKを多く含む緑黄色野菜）とワーファリン：**
ワーファリンの抗凝固作用を弱めてしまい、血栓リスクが高くなってしまいかもしれません。

発行：京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター
〒601-8452 京都市南区唐橋堂ノ前町 15-9 エステート南ビル 301
一般社団法人 下京西部医師会内
電話：075-693-8677 FAX：075-693-3677
ホームページ：<https://www.ishikai.or.jp/renkei-center/>
E-mail shimominami-ikai@ishikai.or.jp



3. カルシウムやマグネシウムサプリメントと抗菌薬：

カルシウムやマグネシウムは一部の抗菌薬と同時に飲むと効果が弱まってしまいます。



4. イチョウ葉エキスと抗血小板薬や抗凝固薬：

イチョウ葉エキスに抗血小板作用があるため、併用により出血傾向が強くなる可能性があります。

5. セントジョーンズワート（セイヨウトドリソウ）：

セントジョーンズワートは多くの医薬品の効果を弱めてしまうかもしれません。

6. 「血圧が高めの方の特定保健用食品」と一部の利尿薬やカリウム製剤：

血中のカリウムの値があがりすぎる可能性があるかもしれません。

7. 「虫歯になりにくい特定保健用食品」（パラチノース、マルチトール、キシリトール等）と下剤：

キシリトールなどは取りすぎると下痢、軟便を起こすことがあります。

安全に 気をつけるためのポイント

1. 必ず医師や薬剤師に相談する サプリメントを始める前に、現在服用している薬との相互作用について必ず専門家に確認してください。
2. すべての薬や健康食品を伝える 医師や薬剤師に、処方薬、市販薬、サプリメント、健康食品などをすべて伝えましょう。
3. 自己判断は避ける インターネットや周りの情報に惑わされず、専門家のアドバイスを信頼することが大切です。健康は大切な財産です。サプリメントは健康をサポートしますが、同時に注意も必要です。楽しく健康で過ごすためにも、専門家と一緒に考えていきましょう。

