



べんけい通信

vol.7
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

高齢者におけるサプリメントと処方薬の相互作用について



健康意識の高まりとともに、高齢者のサプリメント利用が増加しています。2020年の厚生労働省の調査によると、60歳以上の方で約38%が何らかのサプリメントを定期的に摂取しています。しかし、高齢者においては、処方薬との相互作用により健康リスクが生じる可能性があります。

高齢者は多くの場合、複数の疾患を抱えており、複数の薬剤が処方されることが一般的です。これに加え、健康食品やサプリメントを利用することで、薬剤とサプリメント間の相互作用リスクが高まります。

特に、高齢者は代謝機能が低下しているため、薬物動態の変化が起こりやすく、これが薬効の増強や副作用の増加を引き起こすことがあります。

問題になりやすいサプリメントと処方薬の組み合わせ

● カルシウム・鉄・亜鉛サプリメントと甲状腺ホルモン製剤：

カルシウム・鉄・亜鉛は甲状腺ホルモン製剤の吸収を阻害するため、同時に服用すると薬効が減少する可能性がある。

● 多量のオメガ-3脂肪酸と抗血小板薬や抗凝固薬：

オメガ-3脂肪酸は多量に服用すると抗凝固作用を持つため、抗凝固薬や抗血小板薬と併用すると出血リスクが増加する。



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



- **ビタミンK サプリや納豆サプリ（納豆菌入の整腸剤も注意）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減弱させ、血栓のリスクを高める可能性がある。

- **カルシウムやマグネシウムサプリメントと抗菌薬（キノロン系やテトラサイクリン系）：**

カルシウムやマグネシウムをこれらの抗菌薬と結合し、吸収を阻害することで効果を低減させる可能性がある。

- **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る。



- **セントジョーンズワート：**

セントジョーンズワートは多くの医薬品の代謝が促進され血中濃度が低下するおそれがあるが、急に中止すると、分解促進作用がなくなることで医薬品の血液中濃度が高くなりすぎ、副作用があらわれる可能性がある。

- **「血圧が高めの方の特定保健用食品」（ラクトトリペプチド、かつお節オリゴペプチド、サーデンペプチド、イソロイシルチロシンなど）とカリウム保持性利尿薬やカリウム製剤：**

カリウム貯留作用が増強され血清カリウム値が上昇するおそれがある。

- **「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：**

特定保健用食品に含まれる糖アルコールは難消化性であるため、大量に摂取すると軟便、下痢が発現する可能性がある。薬剤にも同様の作用があるため、併用により軟便、下痢が発現しやすくなる可能性がある。

これらのサプリメントと処方薬は、全く服用してはいけない組み合わせと時間間隔をあげれば服薬できる組み合わせがあります。

多職種連携による安全管理

これらの相互作用によるリスクを軽減するためには、医療関係者間の連携が不可欠です。適切な情報共有と指導を行うことで、より安全な医療提供を実現することが可能です。

高齢者のサプリメント利用は、適切な管理と専門家の指導があれば安全かつ有益な選択となり得ます。しかし、自己判断は深刻なリスクを伴います。医療専門家との緊密なコミュニケーションこそが、安全で効果的な健康管理の鍵なのです。

