



コーヒーや紅茶、日本茶に含まれるカフェインと薬の副作用についてお話しします。

その前に、よく知られていますお茶と鉄剤の相互作用についてふれておきます。それは、鉄とお茶の成分の一つであるタンニンという物質が結合する

ことによって、鉄の吸収が阻害されてしまうことです。これは、試験結果に基づく事実です。他方、実際にお茶で鉄剤を飲むグループと水で飲むグループに分けて試験をして、結果を比較検討するとあまり差がありませんでした。

公衆衛生審議会で定められた、健康に生きていくために食品からとる鉄の1日の必要量は10mgとなっています。鉄剤には50mgあるいは100mgの鉄が含まれています。そのために、お茶の影響は問題にならないのだろうと考えられています。

しかし、個人差も考えられますから添付文書(効能や副作用を記した文書)には「服用時及びその前後には、濃いお茶類の摂取を避けること」となっています。お茶にはカフェインも含まれていますから、薬との相互作用を避けるために薬を飲むときは水かぬるま湯で服用してください。

では、カフェインは薬にどのような影響を与えるのでしょうか。例えば、痛風の薬で尿酸の排泄を促進するものがあります。カフェインと尿酸は形がにているので、カフェインが尿酸のかわりに排泄されてしまい、結果として薬の作用が弱まってしまうことがあります。

また、カフェインのとりすぎは、睡眠剤や精神安定剤の効果を弱めます。逆に、カフェインは解熱鎮痛剤のイブプロフェンの吸収率を高めるという報告があり、効き過ぎが心配されます。一部のセフェム類の抗生物質にはカフェイン飲料と一緒に使うと薬の血中濃度が高くなって副作用がおこる恐れがあります。

この他にも多くの薬がコーヒーや日本茶、ドリンク剤などのカフェインにより影響を受けるとい研究報告がなされており、薬を飲む前後のカフェイン飲料の摂取は控えた方がよいでしょう。