



皆さまのお声は励みになります!是非とも投稿してください!!お待ちしております。

# ～ 秋の夜長にやりたいこと～

秋は存分に趣味を満喫したい

撮り溜めた映画の録画を心ゆくまで見たい!  
歌集や句集をゆっくりと読みたい!  
湊かなえさんの小説をたくさん読みたい!

コスモス (Tさん)

虫の音を聞きながら夢を見る

昔は家事や洗濯、掃除、明日の用意、子供を寝かせることなどが秋の夜長に続いていました。今は、パパと用事をすまして寝る用意。そしてベッドに横になるのが一番の楽しみです。秋の夜長は虫の音を聞きながら夢を見ている。コスモス (Mさん)

再会した幼友達と交流を深める

今年5月中旬、70年前よく遊んだ幼友達と50年ぶりに再会して、お互いに今迄元気に過ごしてきた事を喜び合い、昔の絵日記やアルバムを見たりして、懐かしい思い出話をしたのがすごく嬉しかった。その後も夜になると電話やメールで、今の健康を大切に、又美味しいものを食べたり、昔の楽しかった話をして残りの人生を楽しみたい。その事が、私の元気に生きる喜びにつながり、本当に幸せだと思います。紫野店 (Aさん)

## 読者の声

食中毒への認識が広がった

日頃から気をつけるように心がけています。紙面を熟読することにより、更に認識が広がりました。ありがとうございます。花ぐるま (Oさん)

食中毒にならないよう気を付けたい

今回もたくさんの菌の紹介をしていただいて、参考になりました。食中毒にならないよう気を付けます。上賀茂店 (Hさん)

## お役立ち情報満載のブログ

<https://www.kyoto-compha.or.jp/>



薬剤師募集中! Tel:075-366-6804

e-mail:yakugaku@kyoto-compha.or.jp

求

☆吉祥院友の会だより夏号にあゆみ薬局の

「整腸剤の種類～自分に合った菌探し～」の記事が掲載中です

☆中右京健康友の会版こすすだよりに「関節リウマチ(RA)とは?」の記事が

掲載配布予定です

☆上賀茂健康友の会だよりに、みつばち薬局上賀茂店の職員の記事が掲載されます

次号こむふぁ通信新年号(2023年1月頃発行予定)には、「おすすめ・思い出のお菓子(地元の名産等)」についての記事を掲載予定です。お話をお聞かせください。本紙下部の応募欄を切り離し備え付けの応募箱に投函してください。投稿者の中から抽選で図書カード500円分を進呈します。たくさん応募してくださいね!待っています(^\_^)

今月のこむふぁクイズ

- Q1. 薬は、コーヒーやジュースで飲んでも良い。
- Q2. テオフィリンの服用中はカフェインの摂りすぎに注意が必要。
- Q3. サプリメントの中には薬と飲み合わせを注意しないといけないものがある。
- Q4. ワーファリンの服用中はクロレラや青汁を飲むと効果が上がる。
- Q5. 食品と薬の相互作用はたくさんあるので、医師や薬剤師に聞いたほうが良い。

ヒントは紙面に!

前号(2022年夏号)クイズ解答

- Q1. ○
- Q2. ×
- Q3. ×
- Q4. ○
- Q5. ○

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

応募投書箱はコムファ各薬局に設置しています。

本誌下部の点線から切り離し、答えを記入して、回答してください。記事を投稿し、かつクイズに全て正解した方の中から抽選で図書カード500円分を進呈します。

応募締切 2022年11月30日

きりとり

クイズ解答  
○か×でお答えください

- Q1. \_\_\_\_\_
- Q2. \_\_\_\_\_
- Q3. \_\_\_\_\_
- Q4. \_\_\_\_\_
- Q5. \_\_\_\_\_

皆様のご投稿を  
お待ちしております  
(裏面もご記入下さい)

※解答応募締切  
2022年11月30日(水)

薬剤師会推奨 eお薬手帳アプリ

処方せんの送信で待ち時間が短縮できます!

↓ダウンロードはこちらから↓

Google Play App Store

# こむふぁ通信

Vol.39



## みつばち薬局 上賀茂店

北区上賀茂藤ノ木町 22-1  
TEL: 075-703-3281  
FAX: 0120-703-287  
上賀茂診療所のよこ

## みつばち薬局 紫野店

北区紫野西野町 65-7  
TEL: 075-417-3911  
FAX: 0120-74-3910

紫野協立診療所すぐそば

## 花ぐるま薬局

上京区千本通寺之内下る花車町 494  
TEL: 075-432-1520  
FAX: 075-432-1521

上京診療所のそば

## なごみ薬局

上京区仁和寺街道御前西入下横町 230-2  
TEL: 075-466-6111  
FAX: 075-466-6112

仁和診療所のそば

太子道診療所のよこ

中京区西ノ京小堀池町 18-7  
TEL: 075-821-8080  
FAX: 075-821-8005

## コスモス薬局

吉祥院病院のそば

南区吉祥院御池町 22  
TEL: 075-681-2977  
FAX: 075-681-3043

## あゆみ薬局

## 原水爆禁止世界大会



今年の原水爆禁止世界大会は、オンラインを併用しつつ、3年ぶりに被爆地の広島と長崎で開催されました。京都コムファはオンラインで参加し、宣伝行動も行いました。核兵器をめぐる世界の情勢を学び、「核兵器も原発もない平和で公正な世界を」という思いを深めました。

## 薬害根絶デー



8月24日は薬害根絶デーでした。全国薬害被害者団体連絡協議会が、薬害の根絶と被害者救済を願い、毎年この日に「罫の前の誓い」を中心に「厚生労働省交渉」など、薬害根絶行動を行っています。また、私達も朝に宣伝行動を行い、午後からWEB集会に参加しました。

きりとり

## こむふぁ通信 クイズ解答用紙・投稿用紙

こむふぁ通信をご愛読頂きありがとうございます。クイズ正解者で、記事を投稿いただいた方の中から抽選で500円分の図書カードを差し上げます。投函薬局

お名前 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

〒 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

# 薬と食品の飲み合わせ

食品の中には、特定の薬に影響を与え、その作用を増減させるものがあります。

ここでは注意したい食品と薬の飲み合わせの代表的なものを紹介していきます。

グレープフルーツ

ぶんたん(ザボン)

スウィーティー

ダイダイ

+

**Ca拮抗薬**  
(高血圧・狭心症の薬)

- ・アゼルニジピン(カルブロック)
- ・ニフェジピン(アダラート)
- ・ベニジピン(コニール)

**スタチン系薬**  
(血中コレステロールを下げる)

- ・シンバスタチン(リポバス)
- ・アトルバスタチン(リピートル)

**てんかんの薬**

- ・カルバマゼピン(テグレトール) など

**薬の作用が強く出過ぎるおそれあり!**

これらの薬を服用中は、グレープフルーツ等の食品やそのジュースの摂取を避けましょう。

影響は数日間続くとされているので、薬の服用時間と間隔を空けても摂取してはいけません。

納豆

クロレラ

青汁

+

**血液を固まりにくくする薬**

ワルファリン(ワーファリン)

**多量のビタミンKが薬の作用を弱める!**

ワルファリンを服用中は、多量のビタミンKを含有する納豆(納豆菌がビタミンKを産生する)、クロレラ、青汁の摂取は避けましょう。

薬の服用時間と間隔を空けても摂取してはいけません。

緑黄色野菜も一時的な大量摂取は避け、毎日適量を食べることを意識してください(摂取の目安は小鉢程度の量です)。

- 38号 特集:「夏の食中毒にご注意」
- 37号 特集:「血圧が高くて気になる方の食事療法」
- 36号 特集:「血糖値・脂質異常が気になる方の食事療法」
- 35号 特集:「肥満が気になる方の食事療法」
- 34号 特集:「医療費について」
- 33号 特集:「血圧について」

**Q: グレープフルーツや納豆等をどうしても食べたい場合は?**

**A: 同じ効果を持つ薬でそれらの食品の影響を受けにくいものもあります。そういった薬に変更可能な場合もありますので、医師か薬剤師にご相談ください。**

\*硬水……カルシウムやマグネシウムを多く含む水のこと

硬水\*のミネラルウォーター

牛乳などの乳製品

+

**抗菌薬**(テトラサイクリン系・キノロン系)

- ・ミノサイクリン(ミノマイシン)
- ・トスフロキサシン(オゼックス) など

**カルシウムによって薬の吸収が阻害される!**

乳製品や硬水を摂取する場合、**2時間程度の間隔を空けましょう。**

ビスホスホネート系の骨粗鬆症の薬

- ・アレンドロン酸(ボナロン) など

➡

**食事(特にカルシウム)で吸収が低下する!**

起床時の食事前に水で服用し(硬水は×)、服用後**30分間は水以外の飲食、他の薬の服用はさけてください。**

コーヒーなどカフェイン含有飲料

+

**気管支炎、喘息の薬**

- ・テオフィリン(テオドール)

**イライラ 不眠 動悸 など**

テオフィリンの服用中は、**カフェインを摂りすぎないように注意しましょう。**

アルコール(飲酒)

+

**解熱鎮痛薬**

- ・カロナール(アセトアミノフェン)

**肝障害が起こりやすくなる**

+

**睡眠導入剤 抗うつ薬**

**鎮静作用や倦怠感などの増強**

+

**糖尿病治療薬**

- ・グリメピリド(アマリール) など

**低血糖など副作用が起こりやすくなる**

これらの薬の服用中は、原則**飲酒はしないようにしましょう。**

また、これらの薬に限らず、**薬とアルコールの同時摂取は避けましょう。**

**サプリメントも要注意!**

例えばセントジョーンズワートは、様々な薬と相互作用があり、薬の効果を弱めてしまう場合があります。薬と相互作用を持つサプリメントも多いため、注意が必要です。

**薬はコップ一杯の水で飲みましょう**

ジュースやお茶、硬水と一緒に飲むと、吸収率が低下する薬があります。薬は、原則としてコップ一杯の水で飲むことを心がけましょう。

今回は主なものを紹介しました。他にも注意したい食品と薬の相互作用はあるので、普段飲まれている薬やサプリメント、健康食品、嗜好品、よく摂取する食品などがある場合は、医師、薬剤師にご相談ください。薬と薬の相互作用もあるため、**お薬手帳も上手にご活用ください。**

ご意見・ご感想・記事をお寄せください → → → →

きりとり 記入欄(ご意見・ご感想・「おすすめ・思い出のお菓子」についての記事など)

次号(2023年1月頃発行予定)のこむふぁ通信では「おすすめ・思い出のお菓子」についての記事を掲載予定です。地元ではこのお菓子が有名です!おみやげに貰ったこのお菓子がおいしかった! などなどおすすめ・思い出のお菓子のお話をお聞かせください。お待ちしております。

※お名前ご住所等、個人情報は景品の発送目的の範囲内において利用し、他の目的には利用いたしません。