

薬にも有るんです!!

薬と食べ物の「食い合わせ」!

日本では、古くから体調に影響を及ぼす組み合わせを「食い合わせ」と言い、なかでも「鰻と梅干し」「スイカと天ぷら」「カニと柿」などが有名です。

テレビや雑誌では、毎日、食べ物や健康に関する情報が溢れるほどに流れています。

みなさんも、カラダによいと言われる食べ物を積極的にとっていませんか?しかし、食べ物の栄養成分には、確かにカラダの機能を高める働きがありますが、薬を飲んでいる時は逆効果になることもあるのです。カラダによいと思っても、実は...

食品と薬の相性の悪い例

食べ物・飲み物	薬	飲み合わせの理由
グレープフルーツ (ジュース) 	カルシウム拮抗薬 (高血圧・心臓病の薬)	カルシウム拮抗剤の作用が強くなり、血圧が下がりがすぎたり、頭痛、ふらつきなどの副作用が出ることがあります。
納豆・ブロッコリー、ほうれん草、春菊、キャベツなどの緑黄色野菜 	ワルファリンカリウム (血栓症の薬)	ワルファリンは、ビタミンKを抑えて血液が固まるのを防ぐ作用をしているので、ワルファリンの効き目が弱くなることがあります。 
キャベツ・芽キャベツ 	アセトアミノフェン (鎮痛解熱剤)	アセトアミノフェンがキャベツに含まれる成分によって、尿として排出されやすくなるため、食べた直後に薬を飲むと効果が弱くなります。
コーヒー・紅茶 	H2ブロッカー (胃酸抑制剤)	H2ブロッカーの主成分はカフェインと相性が悪く、吐き気やむかつきが出たり、効果が十分に発揮できないケースも。アルコールやタバコも控えたほうが無難です。
チョコレート・ココア 	テオフィリン (喘息治療薬)	カカオの中にあるテオプロミンという成分がテオフィリンと似たような作用をするため、作用が強くとともに頭痛、吐き気などの副作用も起こす可能性があります。
アルコール 	アスピリン・アセトアミノフェン (解熱鎮痛剤)	アスピリンの吸収がはやまり、作用が強くなる恐れがあり、時に胃に穴があいたり、肝臓・腎臓障害を起こすおそれがあります。
カルシウムの多いミネラルウォーター	ビスフォスフォネート骨粗鬆(こつそしょう)症の薬	カルシウムが薬の吸収を阻害し、十分な効果を得られない。ビスフォスフォネートは通常、起床後の空腹時にのみ服用し、その30分後に朝食を摂る様にすれば影響はありません。

これらは一例にすぎません。それ以外のものでも注意しなければいけないものがあります。このように危険性はつきり分かつ

ているものは、食品を避けるか、あるいは二時間程度ずらすなどの注意が必要です。

コタン喜びの声

● 普段から胃腸が弱く悩んでいました。家族から『コタン』をすすめられて服用したところ、今までの悩みがウソのように!。毎日ご飯がおいしく食べられます!。
(三十歳代 男性)

● 仕事での付き合いでお酒を飲む機会が増え、二日酔いや胃腸の状態が悪くなることも多く悩んでいました。『コタン』と出会ってそんな悩みが吹き飛びました。お酒を飲む前の『コタン』がかせません!。
(四十歳代 男性)



● お腹・下腹が張ることがしばしばあり食欲もなく困っていました。食前に『コタン』を服用すると、お腹の張り・つかえなどが和らぎ、食事が美味しくいただけようになりました。
(四十歳代 女性)

● 旅行などに出かけると環境の変化で胃腸の調子が悪くなり、お通じもなく悩んでいました。そんな時、『コタン』を飲むと普段と同じようにお通じもあり、胃腸の調子も好調♪。旅行のお供に欠かせません。
(六十歳代 女性)

●月● 365日が ●コタン●の日



● **フライやお肉が大好きだ!**
胃もたれになるけどやめられない。すぐに胸やけをおこす。



● **何よりお酒が大好きだ!**
いつも飲み過ぎて悪酔いしてしまう。お酒を飲むと二日酔いになる。



● **いつも胃に不快感がある!**
たくさん食べるとお腹をこわす。ストレスで胃が痛む。



● **楽しい食事をしましょう!!**
胃が弱く食が細い。偏食、特に野菜が不足している。

● **コタン** はこの様な方に最適です!!