



今年もビール・冷酒の美味しい季節がやってきましたね。しかし、過度の飲酒は高血圧や糖尿病などの病気を引き起こすので、適量を守ることが重要です。またお薬を飲まれている方は、特別注意が必要な場合もあります。今月はそんな『アルコール』に加えて、『タバコ』と『お薬』の関係について見ていきましょう。



🔍 飲酒が良くないとされるのはなぜ？

アルコールが作用する体の部位は、循環器系（心臓、血管）や肝臓、腎臓など様々あります。中でも脳に対する影響は大きく、基本的には脳の働きを抑制する作用を示します。したがって、同じような脳の働きを抑制する作用を持つお薬では、飲酒により効果が増強され、異常な眠気やふらつき、めまいといった副作用に繋がることがあります。

また、アルコールはお薬を解毒する酵素を増加させることでお薬の作用を弱めたり、逆にアルコールにより解毒が抑えられることで作用が強くなるお薬もあります。さらに、アルコール自体も体の中で解毒されますが、アルコールの解毒を邪魔するお薬もあり、頭痛や吐き気を催す事がありますので注意しましょう。



🔍 飲酒する人に注意が必要なお薬

睡眠薬のゾルピデムやトリアゾラムなど、抗血栓薬のワルファリン、抗ヒスタミン薬（風邪薬などに入ってます）のクロルフェニラミンなど、抗原虫薬のメトロニダゾール（ピロリ菌の2次除菌にも使用します）、利尿薬のトリクロルメチアジドなど・・・等があります（他にも多数あり）。

🔍 喫煙が良くないとされるのはなぜ？

飲酒と同様、喫煙とお薬の関係にも注意が必要です。多くの薬は主に小腸と肝臓にある酵素によって、解毒されて身体の外へ排出されます。しかし、たばこの煙に含まれる成分は、薬を解毒する酵素の1つの力を強めてしまいます。その結果、薬の効果が弱まってしまうことがあります。

また、喫煙していて、薬物による治療が安定している人がいきなり禁煙すると、逆に薬の効果が強く出てしまうことがあります。禁煙する際には、あらかじめ主治医に相談することが大切です。

喫煙は薬との飲み合わせが悪いだけでなく、胃潰瘍、高血圧、糖尿病等のさまざまな疾患にも影響を与えます。たばこの煙中には4000種類以上の化学物質が含まれ、発がん物質などの有害物質は200種類を超えるといわれています。たばこは健康に大きな害をもたらすものであるという認識を、しっかりと持っておきましょう。



🔍 喫煙している人に注意が必要なお薬

気管支拡張薬のテオフィリン、筋緊張緩和薬（筋肉の緊張を改善する）のチザニジン等があります。

薬の解毒には個人差があります。
飲酒や喫煙以外にも食品等が薬に影響を及ぼすことがありますので、
ご自身の薬について疑問を感じたら、かかりつけの医師や薬剤師に
相談することをお勧めします。

