

# 薬剤師の一言メモ

## 身近な食べ物・飲み物とお薬の飲み合わせに注意しましょう

薬剤部 氣 仙 拓 也

食べ物や飲み物、サプリメントなどの食品が体の中で薬と出会うと、お薬の作用が強く出てしまったり、逆に弱またりすることがあります。これを薬と食品の『飲み合わせ』といいます。ここでは注意したい飲み合わせの代表的なものを3つご紹介します。

### ① 「グレープフルーツジュース」と「カルシウム拮抗薬」



高血圧や狭心症などの治療薬であるカルシウム拮抗薬は、グレープフルーツジュース（グレープフルーツも同様です）と摂取するとお薬の作用が強くなってしまいります。これはグレープフルーツに含まれる成分が小腸でお薬の分解を邪魔し、結果的に体内に入るお薬の量が増えるためであると言われています。カルシウム拮抗薬を服用している方はグレープフルーツジュースをできるだけ飲まないようにしましょう。

#### 【主なカルシウム拮抗薬】

アムロジン®・ノルバスク®（アムロジピン）、アダラート®（ニフェジピン）、アテレック®（シリニジピン）など

### ② 「納豆」と「ワルファリン」



ビタミンKは、血液凝固防止薬ワルファリンの働きを弱めてしまいます。これは、ワルファリンが血液凝固作用のあるビタミンKの働きを邪魔することで効果を示すためです。納豆はビタミンKを大量に含むとともに、納豆菌が腸管内でビタミンKを産生することが知られています。ワルファリンを飲んでいる方は納豆を食べないようにしましょう。

### ③ 「牛乳」と「抗菌薬」



牛乳は一部の抗菌薬の効果を弱めてしまいます。これは牛乳に含まれるカルシウムとお薬が腸内でくっついてしまい、お薬の吸収が低下するためです。2～3時間、間隔をあけて服用しましょう。

#### 【注意が必要な抗菌薬】

クラビット®（レボフロキサシン）、ジェニナック®、ミノマイシン®（ミノサイクリン）など

上記の3つ以外にも注意が必要な飲み合わせがあります。「自分の飲んでいる薬は大丈夫かな？」と思った方はお薬を受け取っている薬局や病院で相談してみてはいかがでしょうか。

参考：姫路聖マリア病院HP、くすりと健康の情報局（第一三共ヘルスケア）

# 栄養管理室だより

## お正月太りが気になるあなたに

管理栄養士 田中由美子

### バランスよく食べて、食生活のリズムを戻しましょう

年末年始ではケーキやお土産のお菓子、おせち料理など「糖質」と「脂質」の摂取が多くなりがちです。主食・主菜・副菜・乳製品・果物をバランス良く食べて、内臓の調子を戻していくましょう。そして正月太り脱却の強い味方が「野菜、きのこ、こんにゃく、海藻類」。食物繊維の多い食品を食べることで満腹感が得られ食べ過ぎ防止につながります。また食物繊維は大腸内で発酵・分解され腸内環境を整えます。

そこでこの時期にお勧めする食材は、今が旬の大根です。



### レンジで時短♪ 大根の和風ステーキ

とろける食感、ほんのりバターが香るさっぱり大根の和風ステーキ。大根のうまみ、甘みがギュッと凝縮されて美味しいうえに、少ない材料でお作りいただけるお手軽レシピです。ごはんのおかずにはもちろん、おつまみにもおすすめです。大根を焼く前にレンジで加熱することで時短にもなります。ぜひお試しください！

#### 材料（2人分）

- ・大根 200g
- ・万能ねぎ 少々
- ・①ポン酢 大さじ2
- ・②砂糖 小さじ1
- ・バター 10g



#### 大根ひとつくちメモ

- ・大根の白い部分にはアミラーゼが豊富に含まれ、消化を促進する作用があります。
- ・今回のレシピには大根は甘みのある上の方（葉に近い部分）を使うのがオススメです。また、皮を厚くむくことで、やわらかい食感に仕上がります。むいた皮は千切りにして、きんぴらにすると無駄なくおいしく食べられます。

#### 作り方

1. 大根の皮は厚めにむいておきます。万能ねぎは小口切りにします。
2. 大根は2cm幅の輪切りに切り、両面に5mm幅の格子状に切り込みを入れます。（味をなじみやすくするためです）
3. 耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて500Wの電子レンジで5分加熱します。（竹串がスッと通るくらいを目安にしてください）
4. 中火で熱したフライパンにバターを入れ、3を焼きます。両面にこんがりと焼き色がついたら②を入れてからめます。（焦げやすいので注意！）
5. 器に盛り付け、万能ねぎを散らして完成です。

お好みで七味唐辛子やブラックペッパーを仕上げにふっても美味しいですよ♪



# 職員募集

～信州上田医療センターは  
急性期～終末期医療を行い地域を支えます～  
私たちと一緒に働きましょう!!

夜勤専従等、勤務時間はお気軽にご相談下さい。

詳細はお問い合わせください。  
お電話お待ちしております。



募集職種・ 人数	看護師 (非常勤職員) 若干名	助産師 (非常勤職員) 若干名	業務技術員〔看護助 手〕(非常勤職員) 若干名	薬剤師 (非常勤職員) 若干名	事務助手〔医師事務 作業補助者〕(非常勤職 員)若干名	言語聴覚士 (期間職員) 1名
採用時期	随時～令和4年3月31日(雇用期間は、1事業年度毎の更新です。)					随時～令和4年9月 (予定)
勤務時間	勤務日数、勤務時間については要相談(週32時間以内の勤務) ※看護師、助産師については夜勤専従等短時間勤務も募集しています。					平日8時30分～17時15分(土日祝日は休み) 勤務日数、勤務時間については要相談(週32時間以内の勤務)
給与等	【時間給】1,480円 【手 当】通勤手当	【時間給】1,540円 【手 当】通勤手当	【時間給】1,090円 【手 当】通勤手当	【時間給】1,390円 【手 当】通勤手当	【時間給】1,070円 【手 当】通勤手当	【月額】198,700円 【諸手当】通勤手当
提出書類	履歴書、経歴書、看護師免許証(写)等	履歴書、経歴書、看護師、助産師免許証(写)等	履歴書、経歴書、資格証 があればその(写)等	履歴書、経歴書、薬剤師 免許証(写)等	履歴書、経歴書、資格 証があればその(写)等	履歴書、経歴書、言語 聴覚士免許証(写)等

〈お問い合わせ〉TEL(0268)22-1890(代) 〒386-8610長野県上田市緑が丘1-27-21

担当：管理課給与係長

e-mail : takaoka.fumiya.gh@mail.hosp.go.jp