



「薬は水で飲みましょう」という話をよく聞きます。なぜ水でなければいけないのでしょうか？
ミネラルウォーターは？薬を正しく飲むために知っておきましょう。

今回のテーマ 「薬を水で飲む理由」



飲み物に含まれる成分が薬にさまざまな影響を及ぼします

コーヒーや紅茶、緑茶などのようにカフェインが入っている飲み物は、薬の効き目や副作用を増強させることがあります。成分が溶けにくくなる場合もあるので適しません。

牛乳の場合、牛乳に含まれるカルシウムと相互作用を起こす薬(抗生物質の一部)があります。次にジュースですが、問題となるのがグレープフルーツジュースと一部の血圧の薬との飲み合わせです。グレープフルーツジュースの成分が薬を分解する酵素の働きを邪魔して薬が必要以上に効きすぎてしまうことがあります。

絶対にしてはいけないのがアルコールで薬を飲むことです。薬の作用が強くなりすぎて危険です。

薬は水で飲むのが一番ですが、ミネラル分が多く含まれた硬度の高い水はカルシウムやマグネシウムなどのミネラル分の一部の薬では吸収が悪くなることがあるので要注意です。例えばビスホスホネート系の骨粗鬆症の薬は服用後少なくとも 30 分は横にならず、水以外の飲料(カルシウム、マグネシウムなどの含有量が特に高いミネラルウォーターを含む)を取らないようにと注意されています。

なお、水の量が少なくなると薬が体内に運ばれないこともあるので多めの水(コップ一杯程度)で飲みましょう。

※硬度:水に含まれるカルシウム、マグネシウムの含有量から計算した数値のこと。

含有量が多いものを「硬水」少ないものを「軟水」。

日本で採れる天然水には軟水が多くなっています。

