



実は怖い、サプリと薬の飲み合わせ

——“天然だから安心”では済まない

健康志向の高まりとともに、日本でもサプリメントはすっかり日常品となりました。しかしサプリは食品だから・・・と「薬との飲み合わせ」を軽視すると、効き目の増幅や減弱、思わぬ副作用につながる場合があります。こちらでは代表的な危険例と対策を分かりやすく説明します。

※ここで紹介する内容は一部の情報です、これ以外にも処方薬やサプリとの併用で注意が必要なものは多数あります、使用の際は必ず医師・薬剤師にご相談ください。

また当 HP でも記載しておりますので参考にどうぞ

[サプリメントと医薬品・食品等の併用注意](#)

■体内では“見えない化学反応”が進行する

- ・薬物動態的相互作用（吸収・代謝の邪魔をして血中濃度が変わる）
- ・薬力学的相互作用（似た作用が重なり過剰／拮抗する）

の二つが起こり得ます。典型例を見てみましょう。

特に注意したい 5 大パターン

サプリ／食品	主要な相手薬	何が起こる？	なぜ危険？
セントジョーンズワート（セイヨウオトギリソウ）	SSRI など抗うつ薬、経口避妊薬、免疫抑制薬	セロトニン症候群、薬効減弱	CYP3A4 誘導と類似薬理作用
グレープフルーツなど柑橘ジュース	スタチン系・カルシウム拮抗薬・シクロスポリン等	血中濃度が数倍に上昇し副作用リスク	小腸 CYP3A4 の不可逆的阻害
納豆・クロレラ・青汁・ビタミン K サプリ	抗凝固薬ワルファリン	薬効減弱で血栓形成	ビタミン K が凝固系を活性化
鉄・カルシウム・マグネシウム系サプリ／制酸剤	キノロン・テトラサイクリン系抗生物質、甲状腺薬	薬の吸収低下で治療失敗	金属イオンと薬がキレート結合
魚油（EPA/DHA 高用量）	ワルファリンなど抗凝固薬	出血傾向が強まる	ω -3 脂肪酸の抗血小板作用が加算

■トラブルを避ける 5 つの鉄則

1. 「サプリも薬」と考える

購入時は必ず薬剤師に現在の処方薬を伝え、相互作用チェックを受ける。

2. お薬手帳・アプリで一元管理

持参忘れを防ぐだけでなく、飲み忘れや重複摂取も可視化できます。

近年は相互作用を自動警告するアプリも登場しています。

3. 服用タイミングをずらす

吸収阻害型（鉄×抗生物質など）は 2 時間以上あけると影響を減らせる場合があります。

ただし“ずらせば安全”かどうかは必ず専門家に確認を。

4. 成分量を確認し、高用量は控える

「天然成分＝安全」ではありません。魚油やビタミン E など脂溶性成分は過剰蓄積に注意。

5. 体調変化はすぐ共有

出血斑、異常な眠気、動悸など気になる症状が出たら服用を中止し、受診を。

■まとめ

サプリメントは上手に使える健康維持の強い味方ですが、薬と併用するときは“化学反応の実験”を体内で行っているのと同じです。医師・薬剤師に「こんなサプリを飲みたいのですが」とひと言添える――それだけで大きなリスクを回避できます。

「自己判断での重ね飲み」は、今日から卒業しましょう。

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2025 年 6 月