



【注意喚起】柑橘系サプリ

——薬の飲み合わせにご用心！

健康志向の高まりにより、柑橘由来のサプリメント——たとえばビタミン C やポリフェノール、フラボノイドを含むもの——を日常的に摂る人が増えています。レモン、オレンジ、グレープフルーツなど爽やかなイメージの果物は、「体に良さそう」と手に取りやすいものです。

しかし一方で、柑橘系の中には「飲み合わせ」に注意が必要な成分を含むものもあります。知らずに摂取すると、思わぬ薬の副作用や効きすぎを招くことがあるのです。

■相互作用とは？薬が効きすぎたり、効かなくなったり

「相互作用」とは、複数の物質（この場合は薬とサプリ・食品）を同時に摂取することで、それぞれの効果や働きに影響を及ぼすことを指します。中でも最も注意が必要なのが、「代謝酵素への影響」です。

多くの薬は、肝臓や小腸にある「CYP（シップ）酵素」によって分解され、体外へ排出されます。特に「CYP3A4」という酵素は、非常に多くの薬の代謝に関わっている重要な存在です。

ところが、グレープフルーツに含まれるフラノクマリン類という天然成分が、この CYP3A4 の働きを強く阻害してしまいます。その結果、本来分解されて排出されるはずの薬が長く体内に残り、薬の血中濃度が必要以上に上昇してしまうのです。

その逆に、一部の食品やサプリが CYP 酵素を「誘導（活性化）」してしまい、薬が早く分解されすぎて効かなくなるケースもあります。いずれにしても、意図しない作用の強まりや弱まりが起きるのは、決して珍しいことではありません。

■影響を受けやすい薬の一例

以下の薬を服用している場合、グレープフルーツ（やグレープフルーツ成分入りのサプリ）との相互作用に注意が必要です：

・高血圧治療薬（カルシウム拮抗薬）

例：アムロジピン、ニフェジピン

→ 血圧が過度に下がり、めまいやふらつきを起こすことがあります。

・高脂血症治療薬（スタチン系）

例：シンバスタチン、アトルバスタチン

→ 筋肉痛や筋障害（横紋筋融解症）などの重篤な副作用リスクが増加します。

抗不整脈薬

例：アミオダロン

→ 心臓への過剰な作用により、致命的な不整脈を起こす可能性も。

免疫抑制剤

例：シクロスポリン、タクロリムス

→ 血中濃度が上がりすぎると腎機能障害や感染リスクが増加します。

■レモンやオレンジは大丈夫？

すべての柑橘類に注意が必要なわけではありません。たとえば、バレンシアオレンジ、ネーブルオレンジ、温州みかん、レモンには、CYP3A4 を強く阻害するフラノクマリンはほとんど含まれていません。

ただし、「柑橘ミックス」のように複数の果実を原料とした製品や、濃縮された抽出物を使用したサプリメントは要注意です。どの柑橘由来か、どのような成分が入っているかを確認しましょう。

■サプリも「体に効く」なら「薬とぶつかる」こともある

サプリメントはあくまで「食品」ですが、健康に良いということは、つまり体に作用することでもあります。薬と同じ酵素で代謝される成分もあるため、飲み合わせには細心の注意を払いましょう。

■まとめ

飲み合わせは“目に見えないリスク”

柑橘系サプリメントは爽やかで手軽な健康習慣として魅力的ですが、一方で薬との相互作用という“目に見えないリスク”をはらんでいます。「体に良いもの同士」だからと安心せず、適切な知識と判断のもとで、安全に取り入れるよう心がけましょう。

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2025 年 6 月