

# 健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和5年2月発行

第247号

## 「お酒を飲んだ後」

十日町市中魚沼郡薬剤師会

中林 信子 氏

薬を服用するとき、医師や薬剤師から「お酒と一緒に飲まないでください」と言われますが、なかなか頭を悩ませている方も多いのでは。薬の種類やお酒の量によっては影響が少ないものもありますが、中には大変危険なこともあります。

では、お酒で薬を飲む行為はどんな危険性をはらんでいるのでしょうか？そこで今回は、薬とアルコールの関係性について説明します。

薬やアルコールに限らず、口から摂取したものは基本的に胃で溶け、腸で吸収され血液に運ばれます。薬も、その多くが腸で吸収され血液の中に入り、肝臓に運ばれて分解します。そして、ふたたび血流に乗って体内へ運ばれ、薬の効果を発揮します。しかし、アルコールと薬を一緒に飲むと、肝臓はアルコールの分解を優先的に行うため、薬の分解に時間がかかります。そのため薬の吸収や代謝の速度を変えてしまったり、中枢神経のはたらきを抑えたりします。一部の薬においては作用を増強し副作用を起こしやすくする恐れがあります。特に風邪薬、解熱鎮痛薬（頭痛の薬など）、催眠鎮痛剤など中枢神経に作用する薬とアルコールとの併用には注意が必要です。適量でしたら危険性は少ないですが、薬を飲む際には飲酒はしないことが原則です。

ただ、どうしても必要な場合も。その際はアルコールの影響がなくなってから服用しましょう。個人差がありますが、ビール中びん1本（500ml）分のアルコールを分解するのに、男性ではおよそ2時間強、女性では3時間程度かかるといわれています。飲酒後2～3時間開けてからの服用をお願いします。

ちなみにアルコール以外にも注意が必要な飲み物があります。薬はコーヒーや牛乳などではなく、基本的にコップ1杯以上の水で飲みましょう。ジュースや濃いお茶は飲み合わせの問題を起こすことがあります。お茶に含まれるタンニンは、薬の成分を変化させ、効き目を低下させることがあります。コーヒーや紅茶、栄養ドリンクなどにはカフェインが含まれているものがあり、カフェインを含む薬と同時に飲むと、頭痛などの副作用を起こすことがあります。風邪薬や解熱鎮痛薬にもカフェインが入っているものがあり、多くとりすぎると胃腸障害、心機能障害などの原因になりま



す。また、「牛乳」にも注意を。便秘薬の中には牛乳を飲んで 1 時間以内には飲まないように指示のあるものがあります。これは牛乳の影響で腸に到達する前に胃で溶けて効果を発揮できなくなるためです。

市販薬にもお薬の説明書である「添付文書」が付いています。飲む前に“してはいけないこと”の欄をチェックしましょう。

お酒の飲みすぎは健康を害する恐れがあるので注意が必要です。お酒を飲んで寝てしまう方は飲み忘れの原因にもなります。1 日 1 回服用する薬の場合には服用時間を朝に変更出来ないか、医師や薬剤師に相談してみることもおすすめです。

