

News Release (No.07-09)

平成 19 年 8 月 30 日

報道関係者各位

くすりの適正使用協議会

くすりの絵文字「ピクトグラム」に新たな展開が

「グローバル化への対応」、「食品との相互作用に具体的解説」、そして「一般人の認知度調査」を行いました。

1. 言語バリアフリー「ピクトグラム」を開発

ピクトグラムの説明文について、6 言語(5 外国語)で表示しました。
日本語が不自由な人(外国人労働者・旅行者など)に十分ピクトグラムを利用してもらえるように、ポルトガル語、スペイン語、中国語、韓国語、英語の説明文をつけました。

協力者:大阪府、国際予防医学リスクマネジメント連盟(URMPM)、
坂倉マリア氏(鈴鹿市教育委員会)、柴崎敏昭氏(共立薬科大学)、
NPO Health and Development Service (HANDS)

2. 食品との飲み合わせ不可「ピクトグラム」(8 種類)によく分かる解説を用意

飲み合わせが良くない具体的な医薬品を明示して、相互作用が生じた場合どのような症状が現れるか?などを解説しました。

協力者:北村正樹氏(東京慈恵会医科大学附属病院薬剤部)

くすりの絵文字は医薬品を正しく用いるための「駄目押しツール」、「医薬品のケアマーク」と考えています。医薬品を正しく用いるための基本情報は、文字情報での提供が主体になっています。しかし、患者さんが用いるのを忘れて、誤るといことがなくなならないという現実があります。

くすりの絵文字は、こうした事態を少しでも減らす手段として開発されたものです。くすりの絵文字は、医薬品の説明文書（薬情書）に代わるものではなく、それを補足するものです。患者さんへは、薬情書や薬袋に記された情報を用いて、薬剤師や医師から説明されます。そこに、くすりの絵文字をプラスすることで、その説明をより印象付けられるのです。例えば、「〇〇さん、この絵文字を見て下さい。医薬品の使い方がよく分かるでしょう。何時でもこれを見て説明を思い出して、きちんと医薬品を用いて下さいね」のように。

51種類のくすりの絵文字は以下のように分けられます。

くすりの種類（剤形）	11
くすりを服用する時間の目安（服用時点）	14
くすりを服用する時の注意（服用前の注意）	6
してはいけないこと（服用時の注意）	18
日常生活で注意すること（服用後の注意）	2

以上

お問い合わせ先

くすりの適正使用協議会

広報グループ長	あさかわ たくお 浅川 琢夫
事務局長	まつだ いたろう 松田 偉太郎
事務局	きむら ただお 木村 忠雄

〒103-0001

東京都中央区日本橋小伝馬町4-2 第23中央ビル5階

TEL: 03-3663-8891

FAX: 03-3663-8895

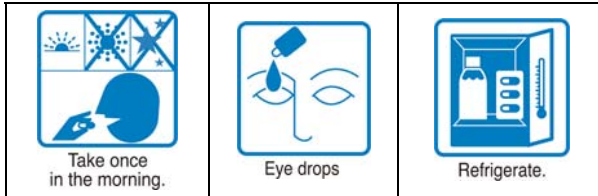
E-mail: info@rad-ar.or.jp

URL: <http://www.rad-ar.or.jp/>

くすりの絵文字（ピクトグラム）

◇外国人向けピクトグラム（全6言語）

■ 英語



■ スペイン



■ ポルトガル



■ 韓国



■ 中国 簡体字



■ 中国 繁体字



このページに関するお問合せはこちら

薬と食品の相互作用

「くすりの絵文字の中に食品との相互作用について注意喚起するものがあります。
内容についてお問合せも多いので 解説してみました。

食 品 名: グレープフルーツジュース



一緒にグレープ
フルーツジュースを
のんではいけません

相互作用にかかわる主な薬物	代表的な薬物名
カルシウム拮抗薬	フェロジピン(血管拡張剤) ニフェジピン(血管拡張剤) ニソルジピン(血管拡張剤)
高脂血症治療薬	アトルバスタチン(高脂血症用剤) シンバスタチン(高脂血症用剤)
催眠鎮静薬	トリアゾラム(催眠鎮静薬)
精神神経薬	カルバマゼピン(抗てんかん薬)

具体的な相互作用

グレープフルーツの果肉に含まれるある種の成分が、肝臓での薬物代謝を阻害して、薬物の血中濃度を上昇させてしまう。

結果として薬の効きすぎにより、血圧が下がったり、頭痛、めまいなどの症状を引き起こすことがある。

備 考

●多くの薬剤では腸内滞留時間を考慮すれば、薬剤服用後2時間程度あければ影響は少ない。しかし、薬剤によっては持続時間も異なることから、薬剤服用期間は極力グレープフルーツジュースの飲用は避けることが望ましい。

●オレンジ、レモン、みかんでは相互作用発現の可能性は低い。

<<Back Next>>

このページに関するお問合せはこちら

薬と食品の相互作用

「くすりの絵文字の中に食品との相互作用について注意喚起するものがあります。
内容についてお問合せも多いので 解説してみました。

食 品 名:クロレラ



一緒にクロレラを
とってはいけません

相互作用にかかわる主な薬物	代表的な薬物名
抗血栓薬	ワルファリン(血液凝固阻止剤) 〈血液をかたまりにくくする薬〉

具体的な相互作用

クロレラはビタミンKが大量に含まれている健康食品である。ワルファリンは肝臓で、ビタミンK依存性の血液凝固因子を阻害することで抗凝血作用、血栓形成の予防作用を示す。このことから、クロレラの摂取は、ワルファリン服用患者においては薬の効果を弱めてしまい、血液凝固が起こりやすくなる。

<<Back

Next>>

作成:くすりの適正使用協議会

監修:北村正樹(東京慈恵会医科大学附属病院 薬剤部 医薬品情報室)

このページに関するお問合せはこちら

薬と食品の相互作用

「くすりの絵文字の中に食品との相互作用について注意喚起するものがあります。
内容についてお問合せも多いので 解説してみました。

食 品 名: 緑黄色野菜



緑黄色野菜の
摂取はできるだけ
さけてください

・パセリ

・春菊

・ほうれん草

・ブロッコリー

・ニラ

などの、ビタミン

Kを多く含む食

物

相互作用にかかわる主な薬物

抗血栓薬

具体的な相互作用

ビタミンKを多く含む緑黄色野菜(パセリなど)は一時的に大量摂取しないことが望ましい。なお、緑黄色野菜が主原料となっている青汁などの大量摂取についても注意する。

代表的な薬物名

ワルファリン(血液凝固阻止剤)

<血液をかたまりにくくする薬>

<<Back

Next>>

作成:くすりの適正使用協議会

監修:北村正樹(東京慈恵会医科大学附属病院 薬剤部 医薬品情報室)

このページに関するお問合せはこちら

薬と食品の相互作用

「くすりの絵文字の中に食品との相互作用について注意喚起するものがあります。
内容についてお問合せも多いので解説してみました。

食 品 名:納豆



一緒に納豆を
食べてはいけません

相互作用にかかわる主な薬物	代表的な薬物名
抗血栓薬	ワルファリン(血液凝固阻止剤) <血液をかたまりにくくする薬>

具体的な相互作用

納豆はクロレラと同様にビタミンKが大量に含まれている食品である。ワルファリンは肝臓で、ビタミンK依存性の血液凝固因子を阻害することで抗凝血作用、血栓形成の予防作用を示す。このことから、納豆の摂取は、ワルファリン服用患者において薬の効果を弱めてしまい、血液凝固が起こりやすくなる。

備 考

同じ大豆製品である豆腐、味噌に関しては、ビタミンKの含量は少ない

<<Back Next>>

作成:くすりの適正使用協議会
監修:北村正樹(東京慈恵会医科大学附属病院 薬剤部 医薬品情報室)

薬と食品の相互作用

「くすりの絵文字の中に食品との相互作用について注意喚起するものがあります。
内容についてお問合せも多いので 解説してみました。

食 品 名:カフェイン



一緒にカフェインを
とってはいけません

- ・精神神経薬 選択的セロトニン再取り込み阻害剤(SSRI)
- ・精神神経薬 ベンゾジアゼピン系薬
- ・強心・気管支拡張薬 キサンチン系薬
- ・抗菌薬 キノロン系薬
- ・解熱鎮痛薬、抗血栓薬 サリチル酸系薬

※カフェインはコーヒー、紅茶、緑茶などに多く含まれている。

■ 精神神経薬 選択的セロトニン再取り込み阻害剤(SSRI)

相互作用にかかわる主な薬物 代表的な薬物名

精神神経薬

選択的セロトニン再取り込み阻 フルボキサミン(抗うつ・不安薬)
害剤(SSRI)

具体的な相互作用

体内におけるカフェインの分解を抑制することで中枢神経刺激作用(神
経過敏、いらいら、不眠など)が発現する可能性がある。

■ 精神神経薬 ベンゾジアゼピン系薬

相互作用にかかわる主な薬物 代表的な薬物名

精神神経薬

ベンゾジアゼピン系薬 クロナゼパム(抗てんかん薬)
ゾピクロン(催眠鎮静薬)

具体的な相互作用

相加的に中枢神経刺激作用が増強する可能性がある。

■ 強心・気管支拡張薬 キサンチン系薬

相互作用にかかわる主な薬物 代表的な薬物名

強心・気管支拡張薬

キサンチン系薬 アミノフィリン(強心剤)

テオフィリン(気管支拡張剤)

具体的な相互作用

相加的に中枢神経刺激作用が増強する可能性がある。また、カフェインがテオフィリンなどの体内代謝を抑制する可能性もある。

■抗菌薬 キノロン系薬

相互作用にかかわる主な薬物 代表的な薬物名

抗菌薬

キノロン系薬

エノキサシン(合成抗菌剤)

ジプロフロキサシン(合成抗菌剤)

具体的な相互作用

体内におけるカフェインの分解を抑制することで中枢神経刺激作用(神経過敏、いらいら、不眠など)が発現する可能性がある。

■解熱鎮痛薬、抗血栓薬 サリチル酸系薬

相互作用にかかわる主な薬物 代表的な薬物名

解熱鎮痛薬、抗血栓薬

サリチル酸系薬

アスピリン(解熱鎮痛、抗血栓薬)

具体的な相互作用

血中濃度が上昇し、鎮痛効果や出血傾向が強まる可能性がある。



作成:くすりの適正使用協議会

監修:北村正樹(東京慈恵会医科大学附属病院 薬剤部 医薬品情報室)

このページに関するお問合せはこちら

薬と食品の相互作用

「くすりの絵文字の中に食品との相互作用について注意喚起するものがあります。
内容についてお問合せも多いので 解説してみました。

食 品 名:チーズ



一緒にチーズを
食べてはいけません

相互作用にかかわる主な薬物	代表的な薬物名
MAO阻害薬	セレギリン(抗パーキンソン剤)
消化性潰瘍治療薬	シメチジン(消化性潰瘍用剤)
抗結核薬	イソニアジド(抗結核剤)
精神神経薬 三環系抗うつ薬	イミプラミン(抗うつ・不安薬)

具体的な相互作用

薬剤がチーズに大量に含まれているチラミンの分解を妨害するため、チラミン中毒(顔面紅潮、頭痛、急激な血圧上昇など)が発現する可能性がある。

備 考

チーズは特にチラミンの含有量が多い食品である。チーズ以外のチラミンの含有量が多い食品(ニシン、たらこなど)や嗜好品(ビール、ワインなど)の過剰摂取は避ける。

<<Back Next>>

作成:くすりの適正使用協議会

監修:北村正樹(東京慈恵会医科大学附属病院 薬剤部 医薬品情報室)

このページに関するお問合せはこちら

薬と食品の相互作用

「くすりの絵文字の中に食品との相互作用について注意喚起するものがあります。
内容についてお問合せも多いので 解説してみました。

食 品 名 : アルコール



一緒にアルコールを
のんではいけません

アルコールは多くの薬剤と吸収・代謝などの段階で影響し、血中濃度を大きく変動させることから薬剤との併用は避ける。

■ 薬剤の血中濃度の上昇

相互作用にかかわる主な薬物	代表的な薬物名
精神神経薬	
ベンゾジアゼピン系薬	ジアゼパム(催眠鎮静剤・抗不安薬)
精神神経薬	
三環系抗うつ薬	アミトリプチリン(精神神経用剤)
糖尿病用剤	アセトヘキサミド(糖尿病用剤)
解熱鎮痛薬	アセトアミノフェン(解熱鎮痛薬)

具体的な相互作用

アルコールにより薬剤の血中濃度が高まり、作用が増強し副作用も発現する危険性がある。

■ 中枢神経抑制

相互作用にかかわる主な薬物	代表的な薬物名
精神神経薬	カルバマゼピン(抗てんかん薬)

具体的な相互作用

アルコールにも中枢神経抑制作用があるため、作用が増強する可能性がある。

■ アルコール分解抑制

相互作用にかかわる主な薬物	代表的な薬物名
---------------	---------

抗菌薬

セフェム系薬

セフメタゾール(抗生物質製剤)

セフォテタン(抗生物質製剤)

抗ガン剤

カルモフル(代謝拮抗剤)

具体的な相互作用

薬剤によって、アルコールの分解を抑制しアルコール代謝に影響を及ぼし頭痛、嘔吐、顔面紅潮など不快な作用が増強する可能性がある。
[アルコール代謝の途中段階で生じるアセトアルデヒドが蓄積することで発現する不快な作用(ジスルフィラム様作用)である]

■血管拡張

相互作用にかかわる主な薬物

代表的な薬物名

狭心症治療薬

ニトログリセリン(血管拡張剤)

具体的な相互作用

相加的に血管拡張作用が増強し、血管拡張作用による起立性低血圧や失神が起こる危険性がある。

[<<Back](#)

[Next>>](#)

作成:くすりの適正使用協議会

監修:北村正樹(東京慈恵会医科大学附属病院 薬剤部 医薬品情報室)

[このページに関するお問合せはこちら](#)

薬と食品の相互作用

「くすりの絵文字の中に食品との相互作用について注意喚起するものがあります。
内容についてお問合せも多いので 解説してみました。

食 品 名:牛乳



■薬剤とカルシウムの結合

相互作用にかかわる主な薬物	代表的な薬物名
抗菌薬	ノルフロキサシン(合成抗菌剤)
ニューキノロン系抗菌薬	シプロフロキサシン(合成抗菌剤)
抗菌薬	テトラサイクリン(抗生物質製剤)
テトラサイクリン系薬	オキシテトラサイクリン(抗生物質製剤)
抗菌薬	セファレキシン(抗生物質製剤)
セフェム系薬	セファクロル(抗生物質製剤)

具体的な相互作用

薬剤の成分が牛乳のカルシウムと結合してしまい、薬の吸収や作用を低下させる。

備 考

薬剤の服用後、2時間程度牛乳の摂取を避けることが望ましい

■ 高カルシウム血症などの副作用発現

相互作用にかかわる主な薬物	代表的な薬物名
消化性潰瘍薬	酸化マグネシウム(制酸剤)
	炭酸カルシウム(制酸剤)
	活性型ビタミンD3
骨粗しょう症薬	アルファカルシドール
	カルトリオール

具体的な相互作用

高カルシウム血症などの副作用が現れることがある。

備 考

牛乳の大量摂取はさける。

■薬剤吸収促進

相互作用にかかわる主な薬物	代表的な薬物名
抗真菌薬	グリセオフルビン
精神神経薬	クアゼパム(睡眠鎮静薬)

具体的な相互作用

薬剤の吸収が促進され、作用が増強する可能性がある。

[<<Back](#) [Nxt>>](#)

作成:くすりの適正使用協議会
監修:北村正樹(東京慈恵会医科大学附属病院 薬剤部 医薬品情報室)