



1 相談員の窓

薬とフルーツジュースの飲み合わせ

基幹相談員

大分大学医学部臨床薬理センター

心身症外来 外来医長 今井 浩光



疾病の治療や各種症状の緩和のために、薬はなくてはならないものです。が、「毒にも薬にもなる・・・」という言葉通り、薬に副作用は付き物であり、飲み方には注意が必要です。薬が作業能率に影響を及ぼしたり、場合によっては職場での安全性に関わったりすることもあり得ます。この薬の効果は様々な要因で変化しますが、その一つにフルーツ（ジュース）との飲み合わせの問題（相互作用）があり、近年注目されています。



最初に公表されたのは、今ではよく知られるようになったグレープフルーツジュースと降圧薬の相互作用です。降圧薬の中でもカルシウム拮抗薬という、血管の拡張作用を持つ薬をグレープフルーツジュースと一緒に内服すると、体内の薬の濃度が上がり薬の効果が強く出る（血圧が下がり過ぎる）ことがある、ということが分かりました。これは、小腸粘膜に存在する、薬を分解する酵素の働きをグレープフルーツ中の成分が抑えるからであることが、その後分かりました。カルシウム拮抗薬の他にもコレステロールを下げる薬など多くの薬が影響を受けます。グレープフルーツについては、さらに明らかにされたことがあり、他の薬、例えば先ほどのカルシウム拮抗薬とは

別の種類の降圧薬であるβ（ベータ）遮断薬や花粉症などのアレルギーを抑える薬の一部は、グレープフルーツジュースと一緒に服用すると、カルシウム拮抗薬とは逆に血液中の濃度が下がることが分かりました。



グレープフルーツ以外の果物はどうかというと、グレープフルーツと同じ柑橘類に所属する果物、例えばブタンやザボンなどでも同じような相互作用が起こることが明らかにされています。オレンジやリンゴでも、先ほどのアレルギーの薬や血圧の薬の濃度が低くなることも、確認されました。こうなると、何がどれに影響するのか非常に複雑ですね。薬も果物もそれぞれ種類が多く、組み合わせの数は膨大です。専門家も未だに限られたことしか分かっていませんが、今後少しずつ明らかにされてくると考えられます。

そこで大切なことは、薬の飲み方をなるべく一定にすることです。食前、食後、食間などの定められた飲み方を守ってください。服薬は水または微温湯とともに行い、ジュースやお茶などと一緒に飲まないようにしてください。フルーツを摂ることは健康を維持するためにも有用だと考えられますので、フルーツを中止すべきというわけではありませんが、特定のフルーツを習慣的によく摂る方で定期的な内服薬がある方は、一度かかりつけの薬局で尋ねてみることをお勧めします。

2 TOPICS

7月・8月＝熱中症が集中！・・・症状に気付いてからではもう遅い！？

熱中症は、「高温」「多湿」「無風」など、WBGT値が高くなる環境で、体内の水分及び塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調節機能が働かなくなるなどして発症します。

平成23年の熱中症による死亡災害18人のうち「17人はWBGT値の測定をしていなかった。」「15人は、定期的な水分・塩分の摂取をおこなっていなかった。」「13人は計画的な熱への順化期間が設定されていなかった。」「4人は糖尿病等の疾病を有していた。（疾病の影響の程度は不明）」、「1名は体調不良、食事の未摂取または前日の飲酒があった。」ことがわかっています。

10代、20代、30代の方も亡くなっています。環境省・気象庁などのホームページや、簡単にWBGT値が測定できる「熱中症指標計」などで、まずWBGT値を把握し、「無理をしない／30分～60分ごとの休息」、「日陰・通風・冷房などWBGT値を下げる工夫」、「のどが渇く前に水分・塩分補給」、「風通しの良い、涼しい服装」、「体調管理（睡眠不足・下痢・風邪に注意）」、「暑さになれる（連休明けは要注意）」などの対策を！

平成24年度大分県産業安全衛生大会

平成24年7月10日（火）13時30分～16時 於：コンパルホール（大分市）

※（特別講演）「働く人のストレスとストレスマネジメント」

大分大学医学部 社会心理学講座 教授 上野徳美 氏

※メンタルヘルス対策支援センターの相談員による無料相談コーナーを設置します。

◆働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」／厚生労働省

心の健康確保と自殺や過労死などの予防 <http://kokoro.mhlw.go.jp/etc/kokoronomimi/>

3 研修案内 (7月～ 9月)

※どの研修も、どなたでもお受けいただけます。
FAX, Eメールでお申込みください。(参加無料)

産業医研修	衛生管理者等研修	カウンセリング研修
「ストレスと病気」 日時:24. 7. 4(水)18:30～20:30 会場:① 講師:特別相談員 寺尾 岳	「過重労働による健康障害防止対策 労働時間管理から面接指導まで」 日時:24. 7. 18(水)14:00～16:00 会場:② 講師:基幹相談員 田吹 好美	「事例検討(うつ病)」 日時:24. 7. 10(火)18:30～20:30 会場:① 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典
「個人情報保護法と健康情報」 日時:24. 7. 12(木)18:30～20:30 会場:⑤ 講師:特別相談員 油布 文枝	「基礎から学ぶ衛生管理講座(2) 人を生かし会社を生かすメンタルヘルスの進め方」 日時:24. 7. 20(金)14:00～16:00 会場:② 講師:基幹相談員 吉良 一樹	「積極的傾聴のグループワーク」 日時:24. 8. 21(火)18:30～20:30 会場:① 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典 特別相談員 佐用 槇子
「自殺予防と事後対策」 日時:24. 7. 26(木)18:30～20:30 会場:① 講師:特別相談員 影山 隆之	「生活習慣病の予防」 日時:24. 8. 7(火)14:00～16:00 会場:③ 講師:特別相談員 油布 文枝	「事例検討(アルコール依存症)」 日時:24. 9. 11(火)18:30～20:30 会場:① 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典
「リスクアセスメントに根ざした 最近の職場の安全衛生活動」 日時:24. 8. 2(木)18:30～20:30 会場:⑥ 講師:基幹相談員 田吹 光司郎	「基礎から学ぶ衛生管理講座(3) ここだけはおさえておきたい 健康診断の実施から事後措置」 日時:24. 8. 17(金)15:00～17:00 会場:② 講師:基幹相談員 吉良 一樹	産業看護職研修
「過重労働による健康障害防止対策と 面接指導の実際」 日時:24. 8. 16(木)18:30～20:30 会場:① 講師:大分大学名誉教授 三角 順一	「喫煙対策のためのガイドラインについて」(実習) -新ガイドラインによる効果の確認- 日時:24. 8. 28(火)14:00～16:00 会場:② 講師:基幹相談員 田口 信康	「安全衛生マネジメントシステムと 健康管理」 日時:24. 9. 19(水)18:30～20:30 会場:② 講師:基幹相談員 田吹 好美
「職場における糖尿病対策」 日時:24. 8. 23(木)19:00～21:00 会場:① 講師:外部講師 阿部 信行	「ストレスと病気」 日時:24. 9. 3(月)14:00～16:00 会場:② 講師:基幹相談員 今井 浩光	
「働く女性のために-エイジングと生殖-」 日時:24. 9. 14(金)18:30～20:30 会場:① 講師:特別相談員 宮川 勇生	「特定化学物質による健康障害の 予防と対策」 日時:24. 9. 7(金)14:00～16:00 会場:② 講師:大分大学名誉教授 三角 順一	
「健康診断の事後措置」 (特殊健康診断、特定業務従事者健診編) 日時:24. 9. 15(土)13:00～15:00 会場:⑦ 講師:外部講師 増井 太郎	「基礎から学ぶ衛生管理講座(4) わかりやすく役立つ衛生管理計画の たて方と活かし方」 日時:24. 9. 21(金)14:00～16:00 会場:④ 講師:基幹相談員 吉良 一樹	
「喫煙対策のためのガイドラインについて」(実習) -新ガイドラインによる効果の確認- 日時:24. 9. 15(土)15:00～17:00 会場:⑦ 講師:基幹相談員 田口 信康	「自殺のポストペンション」 日時:24. 9. 25(火)14:00～16:00 会場:② 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典	
「職場の喫煙対策にかかわる 労働安全衛生法の改訂の動き」 日時:24. 9. 27(木)18:30～20:30 会場:① 講師:産業医科大学 産業生態科学研究所 健康開発科学研究室 教授 大和 浩		

- 会
場
- ① アイネス 2階 大会議室
 - ② コンパルホール 305 会議室
 - ③ コンパルホール 304 会議室
 - ④ コンパルホール 302 会議室
 - ⑤ 別府市医師会
 - ⑥ 豊後大野市医師会
 - ⑦ 中津市医師会

4 お知らせ

【研修日程変更のお知らせ】

計画停電が発表されました。これに伴い一部研修日程の変更が生じました。最新内容は左の表、及びホームページに掲載しております。ご不明な点は、ご遠慮なく電話・FAX・メールなどにてお問い合わせください。

研修を申し込まれた方には、研修1週間前にFAX等にて「研修のお知らせ」をお届けしております。研修1週間前を過ぎても、「研修のお知らせ」が届いていない場合は、お手数ですが電話などにてご確認願います。

【メンタルヘルス対策支援センターからのお知らせ】

自殺者総数が3万人を超えるという高い水準で推移するなか、労働者の自殺者数も8千人～9千人前後で推移しています。業務による心理的負担を原因として精神的障害を発症し、あるいは自殺したとして労災認定が行われる事案が近年増加(成10年度4件が、平成22年度308件)し、社会的にも関心を集めています。

第11次労働災害防止計画における「平成24年度までに、メンタルヘルスケアに取り組んでいる事業場の割合を50%以上とする。」という目標は達成されましたが、従業員数の少ない事業場での取組率は依然として低い状況です。[政府の新成長戦略(H22.6.18閣議決定)では2020年度までに100%を目標]

メンタルヘルス対策支援センターは、労働者が健康で働きやすい環境を整え、大分の企業の皆様がより発展されるよう、「労働衛生コンサルタント、産業カウンセラー、社会保険労務士、ほか」の経験豊かな専門家によるメンタルヘルス対策に関わる相談や個別訪問支援をおこなっています。(すべて無料です)

☆個別訪問支援を、同一の事業場に対して5回まで行えるようになりました。(無料)

☆「従業員を対象とした、セルフケアを紹介するためのデモンストレーション研修」を1事業場につき、1回行うことができるようになりました。(無料)

☆職場の要である管理監督者研修を実施しています。(無料)

☆メンタル不調による休職者に対し、上司・同僚はどう対応する?など職場復帰支援プログラムを作成するご支援をしています。メンタル不調の方が居ない時にこそ、備えをされてはいかがでしょうか?(無料)

【機器の無料貸し出しを行っています】

WBGTが簡単に図れる、「熱中症指標計」他の、研修用測定機器の貸出しを行っています。(無料)

独立行政法人 労働者健康福祉機構



大分産業保健推進連絡事務所

〒870-0046

大分市荷揚町3番1号 第百・みらい信金ビル6F

TEL 097-573-8070

FAX 097-573-8074

ホームページ <http://www.oita-sanpo.jp/>

Eメール info@oita-sanpo.jp

★写真★ (大分県大分市) 写真撮影/大分産業保健推進連絡事務所 推進員 大平 利彦

発行者 独立行政法人 労働者健康福祉機構 大分産業保健推進連絡事務所 代表 嶋津 義久