

リウマチ便り

西の京病院 vol.9
2020年9月15日発行
文責：森

まだまだ暑い日が続きますが、体調はいかがでしょう？
今年の夏はコロナもあり、例年通りではなかったと思います。
この先もどうなるのか見通しはついていない状況ですが、規則正しい生活と手洗い・うがいやマスク着用で予防対策を続けましょう。

パンナ



今回は薬についてです。

皆さんは「シックデイ」という言葉をご存じでしょうか？

「シックデイ」とは、

風邪やインフルエンザ、熱や下痢・嘔吐で食事ができないなど、体調の悪い日をシックデイ (Sick Day) といいます。

糖尿病治療において使用される言葉ですが、最近ではリウマチ治療においても使用されることがあります。

「発熱したらステロイド以外のリウマチ薬は休薬しても大丈夫です。

特にメトトレキサート・生物学的製剤は中止してください。」

生物学的製剤を使用している患者さんの中には生物学的製剤のみ中止すればよいと思っているかもしれませんが、内服薬も注意が必要です。体調が悪いときは受診が必要です。判断がつかないときは主治医に相談してください。



薬の飲み合わせと食べ合わせについて



ひとつずつでは問題ない薬でも、薬と薬の飲み合わせ、または薬と食品（飲み物/嗜好品含む）の食べ合わせによっては、よくない影響が出る組み合わせがあります。この影響を相互作用といい、注意して防がなくてはなりません。食べ物との飲み合わせによって、薬の効果が変化することもあります。服用中の薬と良くない組み合わせの食品は摂取しないように注意が必要です。

薬の飲み合わせには、いろいろなタイプがありますが、大別すると「薬の効き目が必要以上に強まる場合」と、「薬の効き目が弱まり、治療効果が上がらない場合」とがあります。

患者さん自身ができる予防策として、次のような方法を知っておきましょう。

- (1) いつも飲んでいる薬について知っておく
- (2) 「お薬手帳」を上手に利用する
- (3) 異なる病院を受診したら使用中の薬を告げる

<p>降圧薬 一部のカルシウム拮抗薬</p> <p>+</p> <p>グレープフルーツ ジュース</p>	<p>抗結核薬</p> <p>+</p> <p>マグロ (ヒスチジン) チーズ (チラミン)</p>	<p>睡眠薬</p> <p>+</p> <p>アルコール</p>	<p>抗菌薬・抗生物質</p> <p>+</p> <p>牛乳・ヨーグルト</p>
<p>総合感冒薬など</p> <p>+</p> <p>コーヒー・コーラ</p>	<p>ワルファリン 血液サラサラ薬</p> <p>+</p> <p>納豆や青汁 (ビタミンK多く含む)</p>	<p>胃薬</p> <p>+</p> <p>炭酸飲料</p>	<p>免疫抑制剤・ 強心剤など</p> <p>+</p> <p>セントジョーンズワート (セイヨウオトギリソウ)</p>

《薬と飲み合わせ・食べ合わせ》

関節リウマチ薬ではどうでしょうか？注意が必要な薬を挙げてみます。

プロGRAF	糖尿病のある方は血糖が高くなることがあるので注意しましょう 利尿剤のアルダクトン、抗生剤のクラリスなどは避けます。グレープフルーツなどの柑橘系も避ける必要があります
ケアラム	ワファリンを服用している方は胃潰瘍を起こす可能性がある為服用できません
アザルフィジン	経口の糖尿病薬（特にオイグルコンやダオニール・アマリールなど）、ワファリン、葉酸、シゴキシン、アサチオプリン ☆コンタクトレンズを使用している方はレンズが変色することがあります
ゼルヤンツ	グレープフルーツ、抗生剤やてんかん薬、カルシウム拮抗薬など ☆必ず服用中の薬について医師に伝えましょう

※食べてはいけない食物にグレープフルーツが挙げられていますが、他の柑橘系なら食べてもいいのか悩むところではないでしょうか？グレープフルーツと同じ成分の柑橘系は何があるでしょう。



影響を与えるもの	影響を与えないもの
夏みかん ポンカン いよかん 絹皮 八朔 晩白柚（ばんぺいゆ） 土佐ブンタン 平戸ブンタン スイーティー サワーオレンジ（ダイダイ）	温州ミカン レモン（皮以外） バレンシアオレンジ カボス マンダリンオレンジ

新型コロナウイルスに関する注意点



- ◎自己判断で薬の服用を中止しないようにしましょう。
関節リウマチは継続的な治療が必要な病気ですので、自己判断で薬を中止すると、症状が悪化する可能性があります。必要以上に恐れることなく、今まで通り服薬を続けるようにしましょう。
- ◎感染に備えて、主治医と治療薬の相談をしましょう。
抗リウマチ薬の一つで最もよく使われる「メトトレキサート」や注射薬である生物学的製剤は、どちらも免疫の働きを強く抑えます。そのため、もし感染した場合は、薬の減量や休薬を検討する必要があります。原則としては、ステロイドを服用している方は同じ用量で継続し、メトトレキサートや生物学的製剤は一時的に休薬します。これは他の感染症にかかった場合と同様です。
- ◎生活上の注意
関節リウマチの方は、アルコール消毒や手洗いといった一般的な感染症予防をしっかりと行うようにしましょう。手や指が変形していると、洗にくいことがあります。固形の石けんよりも液体や泡状のハンドソープを使うのがおすすめです。特に指先、指の間を洗うことに注意して、しっかり時間をかけましょう。

日本リウマチ学会のホームページには、「新型コロナウイルス（COVID-19）への対応について」という最新情報が掲載されています。
Web サイト

: https://www.ryumachi-jp.com/information/medical/covid-19_2/

