

EPA・DHAとは？

EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）はω（オメガ）3系の多価不飽和脂肪酸で、単に魚油と呼ばれることもあります。



所在

EPAは魚類や海獣の脂質中に、ヒトでは脳を除く各組織のリン脂質にあります。DHAは大型青背魚の眼球の背後の脂肪に多く含まれ、ヒトでは脳灰白質部、網膜、神経、母乳中等に多く含まれます。

はたらき

トリグリセリド（中性脂肪）低下作用、抗血栓（血小板凝集抑制）作用、降圧作用、抗炎症作用、抗アレルギー作用、うつ病症状の軽減、認知機能低下の予防等が報告されています。

副作用

魚油を1日3g以上摂取して、出血傾向、LDLコレステロール値の上昇、ゲップ、軟便等の報告があります。

医薬品として

「高脂血症」等に対して、医療用医薬品の飲み薬に配合されています。

お薬に関する問い合わせがあるとき

くすり なんでも テレホン



092-271-1585

（月～金 9:00～17:30 土 9:00～12:00）

福岡県薬剤師会薬事情報センターでは、一般の方のご質問を電話で受けています。くすりの使用方法や取り扱い方などに関する質問をおよせください。

子どもさんが誤って化粧品など食べ物でないものを、飲んだり食べたりした場合の対処方法についても受け付けます。実際の診療に関わる内容については、かかりつけの医療機関、主治医にお問い合わせ下さい。

「薬事情報センター」のホームページ

- 知っていますか？
くすりの正しい使い方
読むおクスリ
- 当センターに寄せられた
質疑応答をご紹介
質疑応答
- 新薬・報告品目情報
医薬品情報
- 消毒薬の使い方をご紹介
消毒薬一覧
- くすりに関するご質問に
お応えしています
くすりQ&A
- 副作用等が防止できた
事例をご紹介
相談事例

コンテンツいっぱいのおホームページへぜひアクセスしてみてください。

福岡県 薬事情報センター
<http://www.fpa.or.jp/contents/johocenter/>



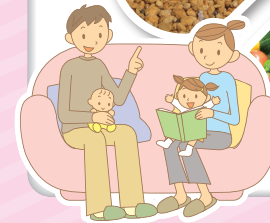
公益社団法人福岡県薬剤師会
薬事情報センター

FAX 092-281-4104 E-mail f-pic@fpa.or.jp
月～金 9:00～17:30 土 9:00～12:00

Vol. 3

健康食品の正しい知識で健康ライフ

上手に使おう
健康食品



今回のテーマ

魚油（EPA・DHA）と
医薬品の飲み合わせ

公益社団法人福岡県薬剤師会
薬事情報センター

TEL 092-271-1585

魚油(EPA・DHA)と医薬品の飲み合わせ

EPAやDHAは冷たい海水に生息する魚のいわし、マグロなどの魚油中に多く含まれます(表)。ヒトの体内で合成することができない必須脂肪酸で、欠乏すると皮膚炎等が起こります。成人の1日摂取基準は、 ω 3系脂肪酸(EPA・DHA等)として、男性2.0~2.4g、女性1.6~2.0gです。食品では「中性脂肪が気になる方の食品」としての特定保健用食品が、また健康食品も販売されています。



表 EPA、DHAの多い魚 (mg)

| | EPA | DHA |
|------|-------|-------|
| さば | 1,600 | 2,300 |
| うなぎ | 1,500 | 1,500 |
| ぶり | 940 | 1,700 |
| まぐろ | 1,400 | 3,200 |
| いわし | 1,200 | 1,300 |
| さんま | 890 | 1,700 |
| さけ | 850 | 1,400 |
| はたはた | 510 | 710 |

(可食部100g中)
文部科学省「食品データベースより」

EPA・DHAと

医薬品との飲み合わせは？



医薬品の作用に影響を及ぼすことがあります。

※健康食品は医薬品ではないので、病気の治療を目的に使用しないようにしましょう。

| 医薬品名 | 医薬品への影響 |
|--------------------------|--|
| 血液をサラサラにする薬 (アスルピリン等) | 魚油は血小板凝集抑制作用があるので、出血傾向になる可能性があるが、影響しないという報告もある。注意が必要。 【報告事例】 ¹⁾ ワルファリン1.5mg/日を1年半服用(PT-INR*:2.0~3.0)。魚油1g/日を開始し、その後2g/日に増量したら、1ヶ月でPT-INRが4.3に上昇した。ワルファリンの服用を1.5mg/日と1mg/日の交互にし、魚油を1g/日に減量したら、1週間後、PT-INRは1.6に低下し、ワルファリンをもとの1.5mg/日に戻した。この間、出血等は起こっていない。 *血液の凝固作用を調べる検査値。値が大きいほど出血しやすい。 |
| | 魚油は降圧作用があるので、作用が増強する可能性がある。 【報告事例】 ²⁾ β ブロッカーを服用中に、1日あたりEPA1.9g、DHA1.5gを含む製品を6週間併用したら、血圧が更に3.3/1.9mmHg低下した。 |

| 医薬品名 | 医薬品への影響 |
|--------------------------------|--|
| 高脂血症用薬 (スタチン系薬 シンバスタチン等) | 魚油はコレステロール低下作用があり、飲み合わせが有効で安全であった報告があるが、その効果ははっきりしていない。 【報告事例】 ³⁾ シンバスタチン20mg/日と魚油4g/日を5週間併用したら、トリグリセリド、総コレステロール、アポリポroteinEが有意に低下した。 |
| 抗うつ薬 | 魚油は脳内セロトニンレベルを上げる作用があり、飲み合わせが有効で安全であった報告があるが、その効果ははっきりしていない。 ^{4)、5)} |
| 緩下薬 | 魚油の大量摂取により、下痢が起こることがある。魚油摂取が習慣になった場合は、飲み合わせは起こりにくい。 ⁵⁾ |

(文献)1)・・・Buckley MS et al.:Ann Pharmacother.38(1):50,2004.
2)・・・Lungershausen YK et al.:J Hypertens.12(9):1041,1994.
3)・・・Nordoy A et al.:J Intern Med.243(2):163,1998.
4)・・・Stoll AL et al.:Arch Gen Psychiatry.56(5):407,1999.
5)・・・大塚薬報 No.592.43,2004.

重要! 健康食品を使用する前には、必ず薬剤師に相談しましょう。