

ニンニク

の薬理作用

アリシン

新鮮なニンニクには含まれません。切ったり、すりおろしたりすることでニンニクの細胞が破壊され、共存する酵素（アリイナーゼ）によって無臭の成分アリインが分解され、ニンニク特有の刺激臭を有する油状のアリシンを生じます。熱に不安定で、加熱や経時的変化で安定型のイオウ化合物（ジアリルジスルフィド、ジアリルトリスルフィド、ジチイン、アホエン、スコルジニン等）に変化します。これらは強い抗菌作用を有し、黄色ブドウ球菌、肺炎球菌、赤痢菌や真菌類などに対して作用が認められています。また、ビタミンB₁と容易に結合してアリチアミンとなり、腸内で分解されずよく吸収され、筋肉などに蓄積され、必要に応じてビタミンB₁を放出します。

スコルジニン

新陳代謝促進作用、強壮作用、抗コレステロール作用、ビタミンB₁の作用増強作用などがあります。

イオウ化合物

ニンニクのイオウ化合物は、動物実験で少量で赤血球の増加、大量では著しい貧血を起こした報告があります。貧血患者はサプリメントおよび大量のニンニクの摂取は避けた方がよいでしょう。

1日の適量

成人で、生の鱗片は1片（約5g）、加熱したものは2～3片（約15g）ぐらいです。



鱗片



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
お答えしています
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当ホームページへ
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/johocenter/yakuji-main.html>

公益社団法人福岡県薬剤師会
薬事情報センター

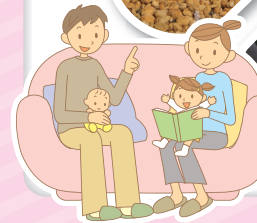
FAX 092-281-4104 E-mail f-pic@fpa.or.jp

月～金 9:00～17:30 土 9:00～12:00

Vol. 5

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

ニンニク(ガーリック)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

ニンニク(ガーリック)と医薬品の飲み合わせ

ニンニク(ガーリック)はユリ科ネギ属(Allium)に属する多年草の鱗茎で、特有の臭いと辛味を有し、古くから香辛料や強壮を目的に食品として使用されてきました。現在、サプリメントとしても様々な形態のものがあ、広く利用されています。

はたらき

健胃整腸、発汗、利尿、強壮、殺菌、駆虫、食品香料などに使用されています。日本では医薬品として認可されていませんが、ドイツのコミッションE(薬用植物の評価委員会)は、血中脂肪を低下させる効果と、老化による血管変化を予防する目的での使用を承認しています。



ニンニクの成分

鱗茎はタンパク質を8.4%、糖質を28.7%含み、リン、カリウム、亜鉛、銅、ビタミンB₁、ビタミンB₂を豊富に含みます。またイオウ化合物の硫化アリル類(アリシンなど)やスコルジニンなどは、ニンニクの薬効成分とされています。



ニンニクと

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。

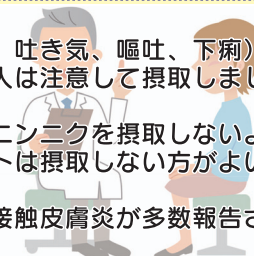
※健康食品は医薬品ではないので、病気の治療を目的に使用しないようにしましょう。

医薬品名	医薬品への影響
非ステロイド性抗炎症薬 (NSAIDs) (ロキソプロフェン等) (フルファリン、アスピリン、チクロピジン等)	ニンニクは抗血栓作用(血小板凝集抑制作用、血液凝固能抑制作用など)を有し、特に虚血性心疾患患者の、粥状硬化を防止する作用があることが知られている。 【ワルファリン】 影響はないとする報告もあるが、出血傾向増強などの報告があり、ニンニクサプリメントの摂取は避けた方がよい。 【報告事例】¹⁾ ニンニク製品と併せてワルファリンを摂取したら、INR*が上昇した。 *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。 【抗血小板作用を有する薬剤】 出血傾向となる。
降圧薬	ニンニクは降圧作用があり、作用が増強する。正常血圧には影響しないとする報告もある²⁾。 【報告事例】³⁾ リシノプリルを1日15mg服用中で血圧が135/90mmHgの男性患者が、ニンニク(無臭ニンニクオイルカプセル)を1日4mg併用したら、3日後、立位でのふらつきがあり、血圧は90/60mmHgだった。ニンニクの摂取を中止したら、1週間後に135/90mmHgに回復した。

医薬品名	医薬品への影響
抗HIV薬(プロテアーゼ阻害薬) サキナビル	血中濃度が低下し、効果が減弱するおそれがあるので、服用時はニンニク成分含有製品を摂取しないように注意する。 【報告事例】⁴⁾ 健常者10名に、ニンニクサプリメントを投与すると、サキナビルの血中濃度の指標であるAUCは51%低下、Cmaxは54%低下した。
リトナビル	【報告事例】⁵⁾ 健常者10名に、ニンニクサプリメントを1日2回(新鮮ニンニク1gに相当)4日間投与。リトナビルは、7回目のニンニクサプリメント摂取時に同時に400mg投与した。ニンニクサプリメントの摂取により、血中濃度の指標であるAUCは平均17%低下した。

【副作用等】

- ・消化器症状(胸焼け、鼓腸、吐き気、嘔吐、下痢)など。消化器系の疾患がある人は注意して摂取しましょう。
- ・妊娠中や授乳中は、大量のニンニクを摂取しないようにしましょう。サプリメントは摂取しない方がよいでしょう。
- ・因果関係が疑われる刺激性接触皮膚炎が多数報告されています。



摂取に注意が必要な方があります。使用する前には、必ず薬剤師に相談しましょう。

[文献]1)・・・「健康食品」の安全性・有効性情報 ホームページ
2)・・・Reinhart KM et al.:Ann Pharmacother 42(12),1766,2008.
3)・・・Mccoubrie M:Br J Gen Pract :46,107,1996.
4)・・・Stephen C.Piscitelli et al.:Clin. Infect. Dis.34,234,2002.
5)・・・Gallicano K. et al.:Br.J Clin Pharmacol.55(2),199,2003.