



薬局だより

白庭病院
2016年9月



正しくすりの飲み方、ご存知ですか？

くすりは正しく飲めば、症状を緩和し、病気を治す助けにもなりますが、服用方法を間違えるとくすりの効果が強く出すぎてしまったり、期待する効果が得られなかったりすることがあります。くすりの効果を最大限に活かすために、くすりについての正しい知識を身につけましょう。

①まずは、くすりの服用時間の正しい意味を理解しましょう！！

●食前： 食事の30分くらい前

例) 食事の前に胃の働きをよくし、食欲を増す薬、食べ物の影響を受けやすい薬、食後の血糖値の上昇をおさえるための糖尿病の薬、吐き気止め、漢方薬など

●食直前： 食事の直前（お箸を持つ直前）

例) 食後の血糖値の上昇をおさえるための糖尿病の薬など

●食直後： 食後すぐ（お箸を置くと同時）

例) 胃への刺激が強い薬、食べ物と一緒にのほうが吸収が良くなる薬

●食後： 食後30分くらいまで←最も一般的な飲み方!!

例) 食べ物と一緒にのほうが吸収が良くなる薬、空腹時に飲むと胃を荒らす薬(痛み止め)など

●食間： 食後2時間の空腹時（食事と食事の間、食事中ではありません）

例) 空腹の状態に飲むと吸収が良い薬、胃潰瘍治療薬、食べ物により薬の効果が落ちてしまうもの、腎不全治療薬など

●眠前： 就寝30分くらい前

例) 睡眠薬、下剤など

●起床時： 朝起きてすぐ

例) 骨粗鬆症の薬など、食事や他の薬の影響を受けやすい薬

●頓服（とんぷく）： 症状が出た時に飲む

例) 解熱剤、頭痛薬、咳止め、狭心症発作治療薬など

多くの薬は、飲み忘れを防止するために食後となっていますが、食後に服用しないと効果が十分に出ないもの、副作用が出やすくなるものもあります。



②くすりはコップ一杯の水かぬるま湯で飲みましょう*！！

薬を水なしで飲むと溶けにくいので、薬の吸収が低下したり、遅くなったりして、薬の効き目が悪くなることがあります。また、錠剤やカプセルがのどや食道に引っかかったり、張り付いたりして、その場で溶けてしまうと、食道潰瘍を起こしてしまうこともあります。粉薬ではのどに残った薬が気管に入り込み、肺炎をおこすこともあります。

また、アルコール類やお茶、牛乳、ジュースで飲むと、飲み物に含まれる成分との相互作用で、薬の効果に影響が出たり、副作用をおこすことがあります。薬を飲むときは原則として、水またはぬるま湯で飲む習慣をつけましょう！

(*チュアブル錠や口腔内崩壊錠は、水なしで服用可能です。)



では、ここからは、「おくすりに関するよくある質問」をQ&A形式でお答えします！

Q1: 食事の時間が不規則で、食事を摂らないこともあります。食事を摂らなかった時は、食後の薬は飲まないほうがいいですか？

A1: 多くの薬は、食事を摂らなくても服用可能ですが、**薬によっては飲まないほうがいい場合もあります**。糖尿病の薬などは食事の影響を受け、食事を摂らずに薬だけを服用すると、低血糖を起こし危険な状態となることもあります。詳しくは薬剤師にその都度確認してください。

Q2: 薬が飲みづらいので、かみ砕いたり、カプセルをはずして飲んででもいいですか？

A2: 錠剤、カプセル剤は苦みがきつい、胃で溶けた場合、薬の効き目がなくなってしまう又は薬の効き目が短い等の理由により、**苦みを隠したり、腸溶性**（胃で溶けずに腸で溶けるように工夫された薬）にしたり、**薬の作用持続時間を長くする**などの設計がされている場合があります。このような薬で、錠剤をかみ砕いたり、カプセルをはずして飲むと、**薬の効果が得られない、あるいは副作用が出やすくなる**ことがあります。そのままでは飲みにくいという時には、医師・薬剤師に相談して下さい！



Q3: 症状がなくなったので、途中で飲むのをやめてもいいですか？

A3: お薬の種類によっては、勝手に止めるとリバウンド現象といって、かえって症状が悪化するものもあります。（この様な薬としては、副腎皮質ステロイド剤、血圧降下剤、抗不整脈剤などがあります。）自分で勝手に薬を中止したり、量を減らしたりせず、必ず医師、薬剤師に相談して下さい。

Q4: 薬を飲み忘れてしまいました。どうしたらいいですか？

A4: 決められた服用時間からそれほど時間が経っていない場合は、気づいた時にすぐ飲んでください。忘れたからといって、一度に2回分をまとめて飲まないで下さい。

Q5: 以前もらったお薬が残っています。今回も同じような症状なので飲んででもいいですか？

A5: 処方された薬はその薬が処方された時の症状や病状に合わせて処方されたものです。同じような症状だからといって、その時と同じ薬が合うかどうかは素人では判断できません。以前処方された薬が残っていても、もう一度、病院で医師の診断を受けましょう。同じような症状であっても、医師の診断・指示がない場合は、使用しないでください。



何かわからないこと、不安なことがある時は自己判断せずに、医師・薬剤師に相談してください！！

