



薬剤部季刊誌

創刊号

くすり箱

発行

桐生厚生総合病院 薬剤部

発行責任者 加藤 潤一

編集担当者 河井 利恵子

2006年6月発行

「くすり」は正しく使わなければ、十分な効き目がでないことがあります。また、「くすり」には効き目だけでなく、時には副作用もありますし、まれには重大な副作用になることもあります。正しく使って、なるべく副作用が少なく、大きな効果が得られるようにしましょう。

第1回目のテーマは、“薬の飲み方の基本” を紹介します。

用法・用量をきちんと守って下さい

薬は決められた量、回数、飲み方(食前、食後、食間など)を守らなければいけません。決められた量よりも多く飲んだり、短い間隔で飲むと薬が効きすぎて副作用を起こすことがあります。

また、少なく飲んだり、間隔を長くあけて飲むと、十分な効果が現れないこともあります。ですから、決められた分量や回数はきちんと守る必要があります。自分勝手に調節する前に、まず自分の症状を医師に正しく伝えることが大切です。

薬の飲み方について

薬ってどれくらいの水で飲めばいいの？

出来るだけ薬は、コップ1杯の水か白湯で服用しましょう。水なしで薬を服用すると、食道で薬が止まり、その部分で溶けて潰瘍になることがあります。

ミルクやお茶、コーヒー、アルコール飲料などでは、薬を飲まないで下さい。吸収が悪くなって効きが悪くなったり、極端に早く吸収されて、効きすぎて副作用が現れたりすることがあるからです。



薬って食事の時間帯に合わせるのでしょうか？

日常生活で、“食事”が起きている時間帯をちょうど均等に割った時間に相当すること、飲み忘れの予防につながるからです。胃への負担も軽減できます。

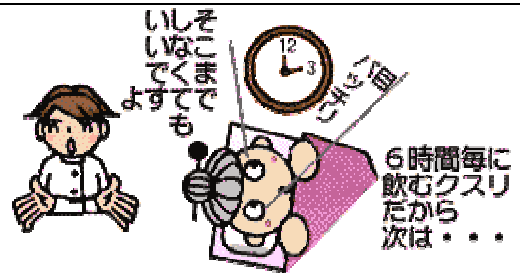
薬が十分効果を発揮するには、薬が吸収されて血液中の濃度が一定に保たれることが大事です。それには、決まった時間に同じ間隔で飲んだ方が、変動は少なくなります。

また、『食後』という、たまたま食事を抜かしたときには、薬まで抜かしてしまう人がいます。しかし回数を抜かすと、1日の必要量としては不足することになり、期待した効果が得られない恐れもあります。一般的には、食事を抜かした時でも、いつもの食事時間がきたら、飲んで下さい。しかし、例外もありますから、詳しくは主治医とよく相談しておいて下さい。

どんな服用時間がありますか？

食前	食事のおよそ30分前に服用します。 一般に吸収が早く、効果がより早く現れます。 正確に時間をはかる必要はありませんが、糖尿病薬は内服後30分以内に食事をとらないと低血糖が生じるので注意しましょう。
----	--

食直前	食事の直前に服用します。 目安としては、食膳のおはしを持った時、または持つ直前です。
食直後	食事の直後に服用します。目安としては、食事が終わってお箸をおいてからすぐ、または食後お茶を飲んでからすぐです。 胃の中にたくさんの食物があるため、薬の吸収は少しおちますが、胃が特に荒れやすい人、または、食直後の方が効果のある薬がこの方法で飲まれます。
食後	食事のおよそ30分後に服用します。多くの薬は、食後服用です。 食後の胃の状態は、消化活動が盛んなため血流がよくなっており、薬の吸収がよくなります。さらに、食後は胃に食べ物が残っているため、薬が胃に直接的に接触することがなく、胃粘膜を荒らすことをさけることができます。 ただし、飲み忘れやすいようでしたら食事のすぐあと(食直後)でもかまわないことがよくあります。
食間	食事のおよそ2時間後に服用します。食事の影響をされて吸収が悪くなる薬や胃粘膜に直接的に働く胃薬の一部は、胃内の食べ物のなくなった頃に服用します。 時に・・・食間を食事中と勘違いしている方がいます。
頓服	必要に応じて服用します。その症状になったときだけ服用します。 痛み止めや吐き気止め、下痢止めなどです。 ほとんどの薬は、一日に飲んでよい最大量が決められているので必ず医師・薬剤師に確認しましょう。 また、続けて飲む場合のあける間隔の時間もきいておくといよいでしょう。
就寝前	就寝のおよそ30分前に飲む薬です。 睡眠薬、便秘薬、または就眠中や朝方起きる発作を防ぐ薬などが寝る前に服用されます。効果のあらわれる時間や長さには個人差があります。服用時間を少しずらした方がよい場合などもありますので、医師に相談するとよいでしょう。 寝る前にお酒を飲まれる方は御注意ください。薬の作用が強く出て、副作用が現れる可能性が高くなります。
時間毎	食事の時間に関係なく指示された時間に服用します。 持続的な効果を期待する時に一日をある数に分割してその時間に服用したり、検査前など、ある時間に必ず薬の効果を期待したい時、その時間から逆算して服用します。前者は抗生物質や抗ウィルス薬など、後者は大腸検査の下剤などがあてはまります。 24時間を等分割にする必要はなく、睡眠時間等を考慮して起きている時間を等間隔に分割して服用することも可能です。



薬の保管には十分注意して下さい！

- 薬は湿気(浴室や台所)や熱、直射日光を避けて、涼しい場所に
- 子供の手の届かないところに
- 有効期限切れの薬を使用しないように
- 坐剤、シロップ、点眼剤、インスリン製剤などは必要により、冷蔵庫に保管して下さい。
- 調剤された薬の薬袋には用法用量が記載してありますので、薬を入れ違えないよう注意し、飲み終わるまでは捨てないで下さい。