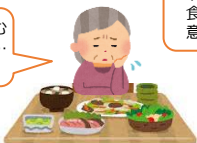


健康だより 薬の飲み方



食事の途中で薬を飲むなんて、忙しいねえ...



やだ！お母さん！食間ってそういう意味じゃないわよ！



正しい飲み方はできていますか？

食前		食事の20～30分前(空腹時)
食直後		食事が終わってすぐ(10分以内)
食後		食事が終わってから20～30分以内
食間		食事と次の食事との間、食後2時間程度
就寝前		寝る20～30分前
頓服 とんぷく		決まった時間ではなく、症状が出たとき

食間は食事と食事の間という意味だよ！



今までずっと食事中に飲んできたのね...



安心...これでゆっくり食べられるわ。

頓服薬・頓用薬の意味は？



頓服薬と聞くと、イコール「解熱剤」「鎮痛剤」と考える人もいますが、頓服薬は「発作や症状が出た時に使用する」薬のことを指します。

このため、以下のような薬も頓服薬の仲間となります。

- ・眠れないときにだけ使用する薬
- ・吐き気がする時だけ(乗り物酔いなど)使用する薬
- ・下痢の時にだけ使用する薬

飲み薬ではなく、貼付薬(貼り薬)や目薬などで、症状が出た時だけに使用するものは、頓用薬と呼ばれます。

※頓服薬・頓用薬にも1日〇回までなど制限があるので用法容量を守りましょう。



薬の大きさや形の違い



薬には錠剤や粉状、カプセル状のものがあります。薬の効果を発揮するために、飲んでからどこで(胃や小腸)でどのように溶けるかを計算して作られています。

カプセルから出して飲んだり、かみ砕いて飲むと、本来とは違う吸収の仕方となることがありますので、そのままでは飲みにくい場合は、自分で判断せず、処方を受けた薬局で薬剤師さんに相談しましょう。

水がない！



そうだ、ジュースで飲もう！

薬は、水やぬるま湯で最大の効果が発揮されるよう、計算して作られています。ジュースやアルコールでは、薬の作用に違いが出たり、副作用を高めてしまう場合も有ります(次のページ参照)。服用指示を守って安全に飲みましょう。

水がない！



そうだ、唾液で何とか飲みこもう！

水を含まず、唾液だけで飲み込むと、食道や胃の粘膜に薬が直接触れてしまいそこが刺激になって粘膜を荒らす原因になることがあります。水なしでも服用可能な口腔内崩壊錠(OD錠)以外の薬は、指示通りに、水やぬるま湯で飲みましょう。

薬を飲んだら治ったみたい？もう飲まなくてもいいの？



処方された薬の中には、症状がおさまっても、処方した医師の指示にしたがって、薬がなくなるまで飲み切る必要があるものがあります。

つらい症状がなくなると「治った」と判断して服用を中止してしまうのは要注意です。特に抗生物質は、服薬を途中でやめると、症状が再発したり悪化する恐れがあります。また、その薬が効かなくなってしまう身体の状態を作り出してしまふこともあります。

医院で処方された薬は、お医者さんの指示通りに飲むようにしましょう。途中でやめてよいかわからない場合は、受診した医院や、処方を受けた薬局に相談しましょう。





薬と一緒に取るには注意が必要なもの

**グレープフルーツ
またはジュース**



ある種の降圧薬(血圧を下げる薬)

血圧を下げる薬の中には、グレープフルーツの成分との相互作用があるものがあり、いっしょに食べると薬の効き目が強く出て、血圧が下がりがすぎることがあります。グレープフルーツに含まれる成分が、薬を分解する酵素を働きにくくするために、薬の効きが強くなるせいです。グレープフルーツ自体に血圧をさげる効果はありません。

オレンジ、みかん、レモン、かぼすなどは、薬に影響はありません。

**納豆や青汁など
(ビタミンKを多く含むもの)**



ワルファリン(ワーファリン)
血液をサラサラにする薬

血液をサラサラにする効果を持つワルファリンは、血液を固める役割をになうビタミンKの働きを抑えることで、効果を出しています。

納豆や青汁などは、ビタミンKを多く含んでいるので、ワルファリンの効果を打ち消してしまいます。

アルコール



睡眠薬



アルコールは、薬の効果をさまたげたり、薬の作用を必要以上に高めたりすることがあります。とくに、睡眠薬を飲む時にアルコールも飲んでると、意識の状態をわるくしてしまい、危険です。

気分を改善する薬の中にも、禁酒が必要なものがあります。わかりにくい場合は、処方を受けた薬局で尋ねておきましょう。

**牛乳・ヨーグルト
などの乳製品**



**抗生剤
(テトラサイクリン系など)**



抗生剤の中には、牛乳などの乳製品と相互作用するものがあり、一緒に摂ると、薬の吸収が悪くなって効果が少なくなることがあります。

日本調剤 相互作用などから改変

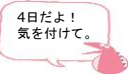
なぜ病院で薬を出さなくなったの？

薬の種類が増え、社会の高齢化に伴い、あちこちの医院にかかっている人も増えています。医院ごとではなく、その人が処方されている薬を専門家(薬剤師)がすべて把握することで、副作用や飲みあわせの悪い薬がないか等をチェックし、安全性を高めるために、医薬分業が行われています。



処方箋に期限はあるの？

処方箋にも有効期限があります。**発行日を含めて4日間**とされており(土日含む)それを過ぎると、薬はもらえないので、もう一度病院に行かなくてはなりません。面倒でもその日のうちにもらうことをお勧めします。



ジェネリック医薬品って、何？

元の薬(新薬)と同じ有効成分を使用し、効き目や安全性が同等であることを、国が厳しく審査し、承認した薬のことをジェネリック医薬品(後発薬)と呼びます。ジェネリックは約3~5割安くなります。

ふうん。お値段的に
お得なのね



ジェネリックだとなぜ安い？

薬には特許期間があります。特許期間(20~25年)を過ぎたものは、他の製薬会社によって製造販売が可能になり、この薬をジェネリック医薬品と呼びます。ジェネリック医薬品は既にレシピを知っているので、研究開発費がかからず、安く提供できるのです。

薬は原則、水かぬるま湯で服用することが基本ですよね？



薬を開発する研究者は水やぬるま湯で効果が出るように研究しているんだもの! きちんと守らなきゃね。



薬を飲む際、水やぬるま湯で適量はありますか？

特別な指示がない限り、コップ1杯とされる場合がほとんどです。約200mlが目安です。



薬の副作用って、なんですか？

薬には、主作用と副作用があります。主作用とは、病気を治したり、症状を和らげたりする薬本来の目的とされる作用のことで、副作用とは、薬の本来の目的以外の作用のことで、薬によっては、眠くなったり、気分が悪くなったりすることがあります。ある種の点眼薬で、まつげが長くなるのも副作用で、必ずしも嫌な作用を指すわけではありません。