

薬剤師の ちよつと薬に立つお話

特集 知って欲しい!お薬基礎知識

お薬の服用方法

処方された薬(医療用医薬品)、薬局の店頭で購入する薬(一般用医薬品)。どちらもその効果をしっかり出すためには、「飲み方」に注意したいものです。薬剤師の飯田真彦さんに、薬の服用方法についてポイントを聞きました。



服用する「時間」

薬は決められた時間に服用することが大切です。薬の袋や外箱、説明書には、飲むタイミングが記載されています。しっかり守りましょう。



- 【食前】…食事の30分前。空腹時に服用したい薬です。
- 【食後】…食事の後、30分以内。胃に刺激を与えないよう、空腹を避けて服用したい薬です。食事がとれない場合には、クッキー1枚でもいいので、何か胃に入れてから服用しましょう。
- 【食間】…食事と食事の間。食事の最中という意味ではありません。空腹時に飲む薬です。
- 【寝る前】…睡眠の30分前以内。

そのほか「食直前」「食直後」など、細かく服用タイミングが指示されるものもあります。正しい飲み方をしないと効果がないばかりか、予期せぬ状況を招く場合もあるので注意しましょう。

飲み忘れてしまったら… かかりつけの薬剤師にすぐおたずねいただき、対応を聞きましょう。2回分まとめて飲むのは、薬の有効域を超えてしまうのでやめましょう。

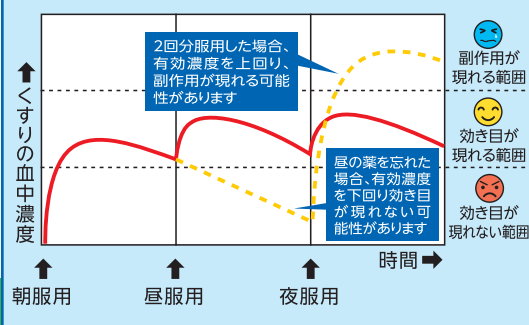
※薬の種類によって、飲み忘れたときの対応は異なります。日常的に薬を飲む人は、あらかじめ医師またはかかりつけ薬剤師に対応を相談しておくといでしょう。

服用する「量」

薬の量や回数も、決められたとおりに服用しましょう。薬は一定の「血中濃度(血液中濃度)」があるときに効果を発揮します。服用した薬が決められた量や回数より多いと薬の血中濃度が高くなり、副作用を起こす場合があります。逆に少ないと、効果が期待できなくなることがあります。

薬の「血中濃度」とは

1日に3回服用する薬の場合



一緒に服用する「飲料」

薬は基本的に「コップ一杯の水(またはぬるま湯)」で飲みましょう。水の量が少ないと、のどにひっかかって食道で炎症を引き起こすことも。コップ一杯というのが、薬を溶かして体内に吸収させるのにちょうどよい量です。

●アルコールで飲んでダメ!!

薬をアルコールで飲むことは、絶対に避けてください! 薬の成分がアルコールで分解されてしまったり、薬の作用が強くなりすぎて危険な状態になってしまうことがあります。



その他、グレープフルーツジュース、牛乳、お茶、カフェイン入り飲料など飲み合わせに注意が必要な飲料があります。薬によって異なりますのでかかりつけ薬剤師・薬局におたずねください。

他の人の薬、以前の薬(処方されたお薬の場合)

似たような症状でも、薬は患者一人一人のその時の状態に合わせて処方されています。体の状態は人によって、状況によって異なります。他の人の薬、または自分のもので以前出してもらった薬を服用してはいけません。

薬の種類や、患者さんの体調・状況によって、注意すべきことはさまざまです。かかりつけの薬剤師・薬局にお気軽にご相談ください!

今月のTOPICS

第35回 上田薬剤師会主催

薬草・ハーブに親しむ会

参加者募集!

7月30日(日) 参加無料

10:00~13:30 ※雨天決行

見て、触れて、味わう、自然の優しさ。
菅平高原にある標高1400m、約10km²の広大な敷地に、約40種類のハーブと100種類の薬草を楽しみましょう。

- 会場:長野県菅平薬草栽培試験地(あづまや高原ホテル近く)
- 講演会:「身近な薬草 ~毒草にご注意を~」(11:00~)
講師:磯田進先生(昭和大学 薬学部講師)

- 実演コーナー
 - ・薬草オリエンテーリング
 - ・ラベンダースティック教室
 - ・ハーブティー・薬味酒
 - 試飲会
 - ・薬膳粥の試食会
 - ・お香作り体験コーナー などなど



▼昨年の様子

ラベンダースティック お役に立つ情報、楽しい体験がいっぱい。ご家族そろってお出かけください! 【申し込み不要】

※詳しくは会員薬局または事務局までお問い合わせください。

はい、お答えします!

Q. 何年も同じ虫刺されのかゆみ止めを使っているのですが、たまにしか使わないためまだだいぶ余っています。来年も使いたいのですが、包装箱を捨ててしまい、使用期限がわかりません。どのくらいもつのでしょうか? (上田市踏入 48歳 男性)

A. 未開封のものであれば 3~4年くらいはもちますが、開封してしまったものは品質劣化などの理由により、6カ月を目安に使用するのが良いとされています。なるべくシーズンごとに新しいものに切り替えましょう。

Q. もしもの時のためにお聞きします。子どもが発熱した時に、大人用の解熱剤しかなかったら、飲ませてもいいですか? (上田市下之城 30歳 女性)

A. 答えは「ダメ」です。子どもは薬を分解する能力が未発達なので、大人用の薬を飲むことはできません。量を減らしても同じです。湿布などの外用薬も、子どもが使うことができない場合があります。詳しくは、かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。

このコーナーでは毎月、読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

宛先 ハガキ 〒386-0012 上田中央6-3-41 週刊うえだ「はい、お答えします!」係
メール weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp
FAX 0268-22-6201

