

# ちょっと薬に立つお話

## 今月のTOPICS

### お薬を飲むのが 苦手な人に!



いま、社会問題になっている「残薬」の原因は薬の「飲み忘れ」だけでなく、「飲みにくい」という表面化していない問題があるかもしれません。「お薬を飲みにくい」という方へのアドバイスを、薬剤師の若槻徹也さんに聞きました。

#### うまく飲めない理由は?

お薬をうまく飲めない人にはさまざまな理由があるでしょう。「カプセルが口の中にくっつきやすい」「錠剤が大きくて飲みにくい」「粉でむせやすい」「苦いのが苦手」...など。そのほか、病気や加齢のために飲み込む機能が低下する「嚥下(えんげ=飲み込み)障害」が原因となっている場合があります。

#### その解決策は?

##### 小さいサイズの錠剤や、別の剤型に変更する

薬には、錠剤、カプセル剤、散剤(粉)、水剤(液体)、口腔内崩壊錠(水がなくても飲める錠剤)などの種類があります。希望する形の代替品があれば、医師に相談のうえ変更することができますので、ご相談ください。



同じ成分でも種類の違う薬があります  
(右は通常の錠剤、左は口腔内崩壊錠)

##### 粉砕して散剤にしたり、ぬるま湯に溶かして服用する

散剤や水剤の方が飲みやすい場合は、粉砕したり溶解するという方法があります。ただし、薬の種類によっては本来の効果が得られにくくなる場合や、かえって味が悪くなる場合があります。薬剤師にご相談ください。



##### オブラートを使用する

薬を包んだ後、まわりを水で少し溶かすと、喉を通りやすくなります。



飲み込みを補助するさまざまな製品たち

##### 嚥下補助ゼリーを使用する

ゼリー状のオブラートともいえる商品が市販されています。なめらかなゼリーで薬を包むので、喉ごしをスムーズにします。味や匂いが気にならない、水でむせる方でも飲みやすい、入れ歯などへの付着が防止できる—など、さまざまなメリットがあります。子ども用に、チョコレート味などの味がついているものもあります。

##### 薬品メーカーを変える

同じ成分の薬でも、メーカーによって味が違うことがあります。中にはミント味やイチゴ味などに差替えが可能なものもあります。

#### 知識 カプセルを飲むポイント

薬を飲む際、錠剤と水を口に含んでから、つい上を向いてゴクリとしてみませんか?実は、カプセルの場合、上を向くとかえって口の中で浮いてしまい、飲み込みにくくなります。

- ①水を口に含み ②カプセルを口に入れたら ③少し下向きに飲み込む
- ...すると、スムーズに飲めるようです。

かかりつけ薬剤師・薬局に  
お気軽にご相談ください!

苦手なお薬について、その他どんなことでも、  
かかりつけ薬剤師・薬局に遠慮なくご相談ください!!

## はい、お答えします!

### Q&A 大特集!!

これまでいただいていたが紙面の都合上掲載できなかったご質問に、どーんとまとめてお答えします!!

**Q** 子どものころ、医者にかかったとき「とんぶくをだしておきますね」と言われた記憶があります。「とんぶく」ってどういう意味ですか?  
(上田市常田 43歳男性)

**A** 「頓服(とんぶく)薬」は、1日1回とか、毎食後など決まった時間に飲む用法ではなく、症状が出たときに応じて飲むという用法の薬です。たとえば、発熱時、頭痛時、疼痛時、不眠時などの場合です。とはいえずさん飲んでよいというものではありません。



**Q** 普段から軟便のため、市販の下痢止めを飲んでいますが、先日処方されたお薬の中に「お腹がゆるくなる成分が含まれている」と説明を受けました。その時は恥ずかしくて言えませんが、飲んで大丈夫ですか?  
(上田市材木町 28歳女性)

**A** 「普段から軟便気味」というのは、個人の体質に関するとても大切な情報です。お恥ずかしさはあると思いますが、しっかり医師にお伝えください。また、併用薬に関しても、かかりつけの薬剤師にお気軽にご相談ください。プライバシーはお守りいたします。

**Q** よく口内炎になります。よい市販薬はありますか?  
(上田市中央 30歳男性)

**A** 口内炎は、食事の偏りや疲れ、ストレスなどからくるビタミン不足や、胃腸の不調などが原因と考えられます。まずは、バランスの良い食事を心がけましょう。市販されているお薬には貼り薬と塗り薬の2種類があります。ビタミン剤によるビタミンB2の補給も有効です。

**Q** お酒が好きなのですが、少し飲んだだけでも次の日まで残ってしまいます。肝臓の働きを強化するのにいい薬などがあれば教えてください。  
(坂城町上平 36歳 男性)

**A** そのような薬はありません。体内のアルコール分解酵素には個人差があります。たんぱく質、ビタミンB1などバランスの良い食事を心がけましょう。お酒を飲んだ時には、水分の補給を十分にしましょう。



**Q** 仕事がハードなとき、栄養ドリンクをつい1日2~3本飲んでしまいます。1日何本まで飲んでいいのでしょうか?飲み過ぎはよくない?  
(上田市住吉 41歳男性)

**A** 医薬品や医薬部外品のドリンク剤は、お茶やジュース等の清涼飲料水と違い、用法・用量が決まっています。1日1本で十分効果が期待できますので、用法・用量は守るようにしてください。



**Q** 現在、妊娠中です。飲んではいけない薬はありますか?  
(上田市古里 26歳女性)

**A** 妊娠中に「服用してはいけない」「注意しなければならぬ」お薬はあります。赤ちゃんに影響が出ることもあるので、妊娠中や授乳中に薬を服用する場合は、ご自身で判断せず、必ずかかりつけの医師、薬剤師に相談しましょう。

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  
メール  
FAX

〒386-0012 上田市中央6-3-41  
週刊うえだ「はい、お答えします!」係  
weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp  
0268-22-6201

