

くすりばこ

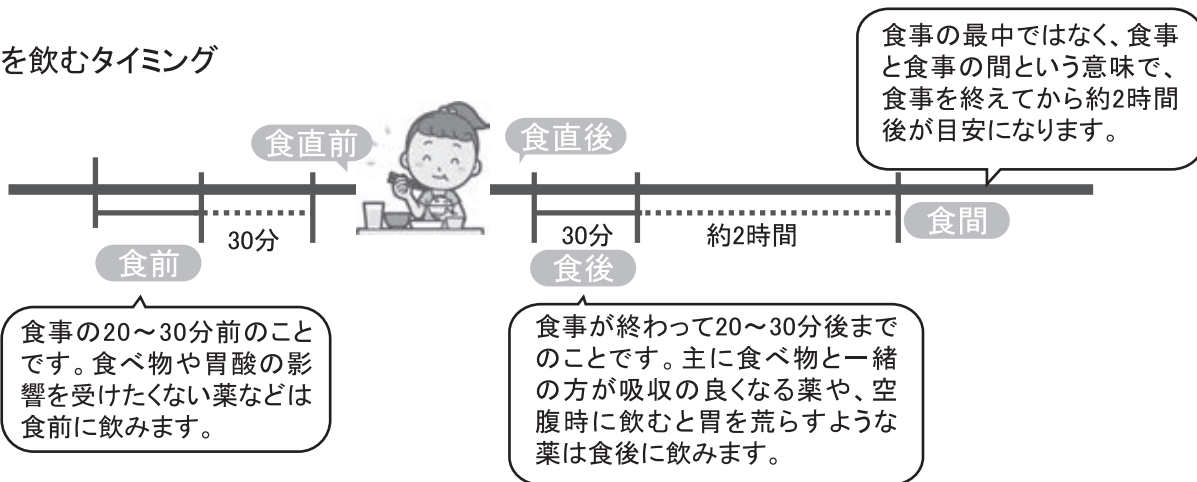


薬剤部
栗山 亜衣

88. お薬の正しい飲み方

病院でもらう薬や町で販売されている市販薬など、私たちの身の回りにはたくさんの薬が溢れています。普段何気なく目にしている薬の使用方法について、注目してみたことはありますか？いつ、何錠飲むかという使用方法や、使用量をまとめた用法・用量は、処方された薬の場合は薬袋に、市販薬の場合はパッケージに記載されています。用法とは飲む回数や時間、用量は1日または1回に飲む量のことです。薬は私たちの体を守ってくれる強い味方ですが、自分で薬の量を調節したり飲み方を変えてしまうと、十分な効果が発揮できなかつたり、副作用が起きる場合があります。薬が持つ効果を最大限発揮し、より安全に使用するためには、決められた用法・用量をきちんと守ることがとても大切です。

●薬を飲むタイミング



★食前・食間・食後にはそれぞれ意味があり、食事によって変化する胃の状態に合わせて決められています。これは、胃の内容物によって薬の吸収が変化したり、空腹時に飲むと胃に負担をかけてしまう薬があるためです。

★食事ができないからと言って薬を飲まない、十分な効果が得られないことがあります。クッキーなど、少しでも胃に何か入れてから薬を飲めば食後に近い状態になります。糖尿病の薬では、食事を摂らずに薬を飲むと、血糖値が下がりすぎて危険な状態(低血糖)に陥る場合があるので、注意が必要です。

★他にも食直前(食事の直前)や食直後(食事の直後)、起床時(朝、起きて直ぐ)、就寝前(寝る30分前)、医師の指示で具体的に飲む時間が指定される場合もあります。

★また、薬を飲む時間は血中濃度も考慮して決められています。薬は、一定の血中濃度がある時に効果を発揮します。血中濃度が低いと効果が現れず、逆に高過ぎると副作用などの心配があります。薬を飲み忘れてしまった時に、2回分をまとめて飲むと血中濃度が上がり過ぎて危険な場合がありますので、まとめて飲まないようにして下さい。

●頓服(とんぷく)について

「頓服」とは、食後など決まった時間に飲むのではなく、発作時や疼痛時など症状が出た時に薬を飲むことです。症状が出ていない時に、無理に使用する必要はありません。薬によって1日何回まで飲んでよいか、次に飲むまでにどれくらい時間を置いたらいいのかが異なるので注意が必要です。

●薬を飲む時は

現在水なしでも飲めるように工夫されたOD錠(口腔内崩壊錠)なども発売されていますが、多くの飲み薬はコップ一杯の水(約200cc)またはぬるま湯で飲むように作られています。牛乳やジュースで薬を飲むと、薬によっては吸収が悪くなり、効果が十分に得られなくなる場合があります。また、精神安定剤や睡眠薬などはアルコールと一緒に飲むことで効果が強まる傾向があり大変危険です。緊急の場合を除いて、薬はできるだけ水で飲むことをお勧めします。