

お薬ニュース★4月号

2014.0401 磐井病院薬剤科



くすいの飲み方・使い方について♪

今回はお薬の正しい飲み方・使い方についてお話したいと思います。

「食間の服用時間っていつ??」「一緒に飲んではいけないものはあるの??」などふと疑問に思ったことはありませんか??

今回はそういったちょっとした疑問についてお話したいと思います。



まずは、薬の服用時間についてです。

医師から「食間に飲んでください。」などのお話をされた時、こういった時間に服用するのが正しいとおもいますか?? 「食間なので食事の最中」と考えてしまう方もいるかもしれませんが、実際は**食事をした2時間後**。つまり食事と食事の間を示しています。このようにお薬の飲み方には様々ありますので紹介したいと思います。

くすいの服用時間の違い



- ・起床時: 起きてすぐの事をさします。朝食を食べる前です。
※特に骨粗鬆症のお薬は胃内に食べ物があるとほとんど体内に吸収されなくなります。
- ・食前: 食事の 20～30 分前の事です。一部の食べ物による影響を避けたい薬剤、糖尿病薬や漢方薬などでは食前の服用になります。
- ・食直前: 食事をとる直前を意味しています。
※糖尿病薬の中には食後の血糖値の上昇を緩やかにするため、食事の直前に服用する物もあります。
- ・食間: 食間とは、食事の間の事と勘違いされやすいですが、実際は食事と食事の間(例えば朝食と昼食の間)の事です。食事から 2 時間位間隔をあけて服用してください。食べ物による影響を受けやすい薬剤を服用する際にこの方法を用います。
- ・食後: 食事の後 30 分を意味しています。これは食後30分あたりが血流循環が良くない薬剤が吸収されやすくなっていると考えられているからです。
- ・就寝前: 寝る 20～30 分前をさします。
- ・頓服: 症状に合わせて医師の指示したときに服用する用法です。
痛み止めや吐き気止め、狭心症などのお薬でみられる飲み方ですが服用間隔が決まっていたり、それぞれ異なる使い方をするのでしっかり使い方を聞いておくことが大切です。

また、この他にも一週間に一度飲む薬や一か月に一度飲む薬などもあります。薬の飲み方ひとつをとっても様々あります。しっかり指示された時間を守って使用しましょう。

～くすいと食べ物、飲み物の関係～

皆さんは薬を飲むときにはどういった飲物と一緒に飲んでいませんか？薬によっては食べ物や飲み物などによって効果が変わってしまうものがあるので気を付けてください！薬を飲む時には水・ぬるま湯にするようにしてください。水分と一緒に服用しなかった場合、のどに詰まってしまう可能性があるため、水分と一緒に服用するようにしてください。以下に代表例を示します。

☆飲み合わせ☆

・**グレープフルーツジュース**：グレープフルーツは多くの薬剤と飲み合わせに注意が必要です。特に降圧薬。降圧薬の中には薬物が体内で代謝されるのを阻害されてしまうために薬物血中濃度が上昇し、効果が強く表れてしまうものもあります。特にグレープフルーツジュースでは果物をむいて食べるよりも薬に対する影響が強いとされています。これは、皮ごと使用しているジュースの方に薬物の代謝酵素を阻害する物質が多く含まれているからです。



・**牛乳**：牛乳と一緒に飲むことで体内への吸収が阻害されるなどして効果が減弱してしまうお薬があります。例えば抗菌薬や骨粗鬆症のお薬などです。これらのお薬は牛乳の中に含まれるカルシウムと反応し、「キレート」と呼ばれる塊を作ってしまう、その結果体内への吸収が阻害されます。どうしても牛乳を飲みたいという方は医師や薬剤師に相談し、両者の服用間隔を確認するようにしてください。



・**お酒**：アルコール類と薬剤の併用はやめて下さい。特に睡眠薬をお酒と一緒に飲んでしまうと効果が増強してしまいとても危険です。眠気が強く出てしまい昏睡状態に陥ったり、呼吸抑制などの症状が出たりするため大変危険です。ですから、薬剤を服用するときは飲酒は控えるようにしてください。



☆食べ合わせ☆



・**納豆**：「ワーファリン」というお薬を飲んでいる患者さんは摂取が禁止されています。ワーファリンは血液が固まる働きを阻害することで血液をサラサラにします。この血液が固まる働きにはビタミン K が使われています。その為、納豆自体に含まれるビタミン K だけでなく、納豆菌により腸内で産生されるビタミン K により、薬の効き目が弱くなってしまいます。ワーファリンは納豆以外にもクロレラ・青汁といったビタミン K を多く含む食品の摂取は禁止されています

参照：

獨協医科大学薬剤部

(<http://www.dokkyomed.ac.jp/assets/files/hosp-m/guide/00316-001.pdf#search=%E6%9C%8D%E8%96%AC%E6%99%82%E9%96%93>)

中外製薬(http://chugai-pharm.info/hc/ss/ptn_index.html)

公益財団法人 アルコール健康医学協会(<http://www.arukenkyo.or.jp/index.html>)

田辺製薬販売株式会社(<https://www.tanabe.co.jp/index.html>)

東京医科大学付属病院薬剤部発行DIニュース

次回は子供のお薬の服用方法について紹介したいと思います。

