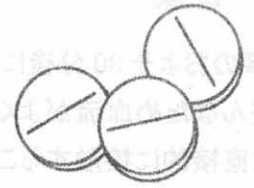




# お薬情報館 ①



## —お薬の飲み方について—

●お薬の飲み方について、患者さんより良くある質問です。

### Q. お薬はどれくらいの水で飲めば良いのでしょうか？

A. お薬はコップ1杯の水か白湯で服用しましょう。

水なしでお薬を服用すると、食道でお薬がとまり、その部分でお薬が溶け、潰瘍になることがあります。

多くのお薬はお茶で服用しても問題はありませんが、牛乳やグレープフルーツジュースは飲み合わせがあるので避けたほうが良いでしょう。



### Q. お薬を食事の時間にあわせて服用するのはどうしてでしょうか？

A. お薬が十分効果を発揮するには、内服後、薬が吸収され血液中の濃度が一定に保たれることが大事です。一定に保つには、一定の時間に等間隔に飲んだ方が変動は少なくなります。

日常生活の中で食事が起きている時間帯をちょうど均等に割った時間に相当することと、飲み忘れの予防につながるからです。胃への負担も軽減できます。

●お薬の袋には服用する時間の指示が書かれています。この指示の言葉の意味について説明します。

#### (1) 食前

食事のおよそ30分前に服用します。正確に時間をはかる必要はありませんが、糖尿病薬は内服後30分以内に食事をとらないと低血糖が生じるので注意しましょう。

一般に吸収が早く、効果がより早く現れます。



#### (2) 食直前

食事の直前に服用します。目安としては、食膳のおはしをもった時、もつ直前と理解していただいで結構です。

#### (3) 食直後

食事の直後に服用します。目安としては、食事が終わってお箸をおいてからすぐ、または食後お茶を飲んでからすぐと理解していただいで結構です。

裏面へ続く

#### (4) 食後

食事のおよそ 30 分後に服用します。これもきちんと 30 分はかる必要はありません。食後の胃の状態は、消化活動が盛んなため血流がよくなっており、薬の吸収がよくなります。さらに、食後は胃に食べ物が残っているため、薬が胃に直接的に接触することがなく、胃粘膜を荒らすことをさけることができます。

多くの薬は、食後服用です。ただし、飲み忘れやすいようでしたら食事のすぐあと(食直後)でもかまわないことがあります。

#### (5) 食間

食事のおよそ 2 時間後に服用します。食事の影響をされて吸収が悪くなる薬や胃粘膜に直接的に働く胃薬の一部は、胃内の食べ物のなくなった頃に服用します。

時々「食間って食事の中のいつに服用するのですか？」など、食間を食事中と勘違いしている方がいます。これは、「食中」といいます。

#### (6) 頓服

必要に応じて服用します。正確には、一回飲むだけで効果の得られる薬という意味があります。痛み止めや吐き気止め、下痢止め等一時的に症状を改善します。

ほとんどの薬は一日に飲んでよい最大量が決められているので必ず主治医や・薬剤師に確認しましょう。また、続けて飲む場合のあける間隔の時間もきいておくと便利です。

#### (7) 就寝前

眠る前に飲む薬です。睡眠薬や便秘薬の場合、多くは症状に合わせて自己調節が可能です。しかし、あらかじめ、自己調節して良い薬かどうか主治医や薬剤師に確認しておくことをお勧めします。効果があらわれるのに、通常 30 分ぐらいは必要としますので、自分のタイムスケジュールと相談して、服用しましょう。



#### (8) 時間薬

食事の時間に関係なく、指示された時間に服用します。持続的な効果を期待する時に一日をある数に分割してその時間に服用したり、検査前など、ある時間に必ず薬の効果を期待したい時、その時間から逆算して服用します。

前者は抗生物質や抗ウイルス薬など、後者は大腸内視鏡検査の下剤などがあてはまります。

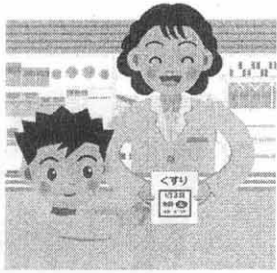
24 時間を等分割にする必要はなく、睡眠時間等を考慮して起きている時間を等間隔に分割して服用することも可能です。

★お薬を指示された通り、きちんと服用することは、治療効果を高めるだけでなく副作用等の防止にもつながります。

是非この機会に、ご自身が服用しているお薬の指示について、もう一度確認をしてみてくださいはいかがでしょうか？

ご不明な点がありましたら、窓口の薬剤師にご相談ください。





## お薬情報館 ②

### —お薬の保存方法について—

皆さんは、病院や薬局でもらったお薬をどのように保管していますか？

注意して頂きたいことは、お薬は意外とデリケートなもので保管状態が悪いとお薬の成分が分解するなど逆に体にとって悪影響を及ぼすこともあります。特に梅雨などの高温多湿の長く続く時期は十分注意してください。

有効期限または使用期限の記載のあるものについてはその期限内を、また使用期限の記載のないものについては錠剤・散剤・カプセル剤(小包装を開封していない)坐薬であれば6ヶ月～1年、内用液剤であれば10日前後、目薬であれば1ヶ月前後を安全に使用出来る期間の目安として下さい。それを過ぎたものはなるべく気が付いた時、廃棄するようにして下さい。

但し、医師から処方された医薬品の期限についてはこの限りではありません。薬を飲む必要がなくなった時点ですべて廃棄して下さい。

#### ●有効期限

保健衛生上特別な注意を要する医薬品として薬事法により義務づけられた医薬品のみ記載されています。

例えば、抗生物質、生物学的製剤(ワクチン)に記載されています。

#### ●使用期限

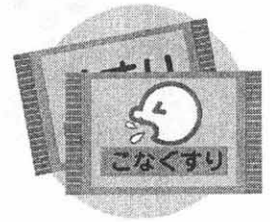
薬局などで市販されている医薬品には「使用期限」が記載されています。薬品を購入し服用する際には、「使用期限」に注意して下さい。病院・薬局では薬品納入の際に、「有効期限」「使用期間」のチェックを厳しく行っています。

※有効期限や使用期限の記載は、あくまでも未開封の状態で一定の条件下で保存した場合に品質が保証される期限です。

## 【主な薬剤の保存時における注意事項】

### 1. 散剤・錠剤・カプセル剤

梅雨時期、夏期は湿気を防ぐためにフタの閉まる缶に乾燥剤を入れるか、または冷蔵庫に保管して下さい。特に健胃散、漢方薬などの散剤は、固形化しやすいので注意して下さい。



### 2. 水剤

直接日光を避け、冷蔵庫に保管して下さい。また、凍結させると性状の変化するものがありますから、冷凍庫内での保管は避けましょう。水薬のカップ、水薬瓶の口などは、細菌汚染を受けやすいので、常に清潔に保ちましょう。



### 3. 点眼剤

使用中の点眼剤は細菌で汚染されやすく、また錠付点眼薬で溶解済みのものは薬効が下がるので、冷蔵庫に保管して下さい。



### 4. 坐剤

夏期は比較的溶けやすいのでなるべく涼しい所に保管して下さい。



### 5. インスリン注射剤

凍結を避け、冷蔵庫に保管して下さい。また、携帯時はなるべく温度が上がらないようにしましょう。

以上、保管上の注意点をあげましたが、子供が誤って飲まないように、手の届かない所に置くことも大切です。