



健栄健康コラム

2024年 新年1月号

当薬局を運営する(株)健栄では毎月「健康コラム」を配信しています。

1月はコスモ薬局印西店の薬局長が「おさらい！！お薬の飲みかた」について発信いたします。



病気の時や体調を維持するために大切なお薬ですが、飲み方が正しくないと効果が十分発揮されなかったり、逆に思わぬ副作用が出てきてしまう心配があります。お薬の飲み方について、ここで復習してみましょう。



【効果を出すための工夫】

お薬は飲んだ後には、胃で溶け、腸で吸収され、大部分は肝臓で形が変わり血液に運ばれます。必要な効果を発揮するには、血液の中で適正な濃度を保つ必要があります。飲み薬の粒には溶かす工夫や吸収させる工夫があり、効果の持続時間を調節しています。

【飲む回数には意味がある】

1日3回飲むお薬の回数を減らすと、血液の中の必要な濃度が満たされず効果が十分出ない心配があります。逆に1日1回だけ飲むお薬は効果を長くする仕組みがあり、回数を多く飲むと濃度が上がりすぎて副作用が出てしまう心配があります。

【おさらい！お薬を飲むタイミング】

食前：食事を取る20～30分前に服用します。それは、食べ物や胃酸の影響を避ける必要があるお薬だからです。また、一部の糖尿病のお薬は食事の直前に飲みます。

食後：特に指示が無ければ大部分のお薬は食後に服用します。

食後30分以内を目安にするといいでしょ。

食間：「次の食事までの間」という意味で食事の最中という意味ではありません。食後およそ2時間位してから服用しましょう。空腹の方が吸収の良いお薬などがこれに当たります。

就寝前：寝付きをよくするお薬などです。早くても寝る30分前、大体15～20分前に服用しましょう。服用後に何か他の用事などを行ってしまうと、ふらつきや転倒の心配がありますのでお気をつけください。

【うっかり飲み忘れたとき】

すぐに思い出したときは服用してください。次に飲む時間が近づいていたら服用しないで1回とばしましょう。2回分まとめて飲むことは副作用が出る心配があるのでやめましょう。

【頓服薬の飲むタイミングは？】

頓服薬は症状が出た時や一時的に悪化した時に飲むお薬です。下剤や熱さまし、痛み止めなどがこれにあたります。服用のタイミングや間隔は症状やお薬によって違うので医師や薬剤師の指示を守りましょう。

ここでは基本的な飲み方についてお話ししました。

お薬や病気の特性などでこれらには当てはまらないこともあります。

疑問や不安があるときは医師や薬剤師にご相談ください。

お読みいただき

ありがとうございました。

来月号もどうぞお楽しみに！



本コラムはFacebookや
GoogleMapの「最新情報」
でも発信しています！



☑Facebookは
「株式会社 健栄」でチェック！

☑Google/GoogleMapは
店舗名で検索！

