

広告

宇部興産中央病院医療最前線
—シリーズ患者さんに寄り添う専門医療 21—

お薬との 上手な つきあい方



薬剤部 部長
山崎 博史

- 資格**
- 感染制御専門薬剤師 ● 日本薬病院薬学認定薬剤師
 - 認定実務実習指導薬剤師 ● 禁煙相談薬剤師
- 活動**
- 日本環境感染学会 評議員
 - 山口県公衆衛生協会 評議員 ● 山口県病院薬剤師会 会長
- 所属学会**
- 日本環境感染学会 ● 日本化学療法学会
 - 日本医療薬学会 ● 日本腎臓病薬物療法学会
 - 山口県公衆衛生協会

お薬の飲み方にはさまざまな決まりがあることはご存じでしょうか？
薬が持つ効果を安全に、そして最大限に引き出すのに一番大切なことは、用法・用量を正しく守って服用していただくことです。皆さん、「それくらいは知っているわー」と思われるでしょうが、知っているようで知られていないポイント(図1)があります。

正しいお薬服用のポイント

タイミング	食前・食間・食後・食直前・食直後・就寝前・頓服など決められた時間を守りましょう。
方 法	コップ1杯位(約200mL)の水またはぬるま湯で飲みましょう。
量	自己判断で飲む量を増やしたり減らしたりするのはやめましょう。
期 間	体調が悪くなったからと自己判断で服用を中止することはやめ、医師から指示があった期間は服用を続けましょう。
のみ合わせ	薬の中には食べ合わせがよくない食品があります。

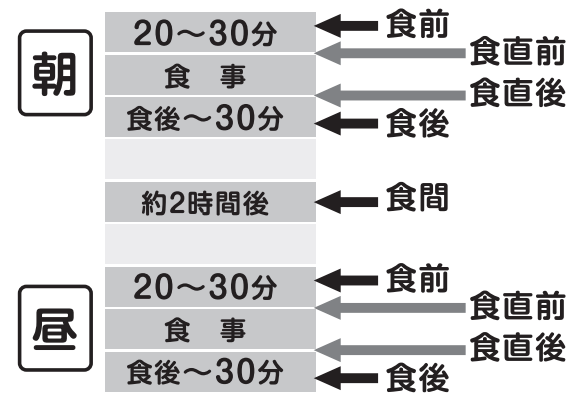
(図1)

その中の一つでお薬をのむタイミング(図2)ですが、薬の入っている袋に『食前・食間・食後・食直前・食直後・就寝前・頓服』などが記載されています。記載されている服用のタイミングには、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服用時間が決められています。

『食前』とは、食事の20〜30分前のことで、食べ物や胃酸の影響を受けたくない薬や、糖尿病の血糖値を下げる薬などは、食前に飲むことが多くなります。『食間』とは、食事をしながら飲むということではなく、食事と食事の間という意味で、食事を終えてから約2時間後が目安です。空腹の状態を飲むと吸収の良い薬や、胃の粘膜を保護する薬などは食間に飲みます。『食後』とは、食事が終わっ

て30分位までの間のことです。食事の後は胃の中に食べたものがあるのので、胃への刺激が少なくなります。主に食べ物と一緒に飲むと吸収の良くなる薬や、空腹時に飲むと胃を荒らす薬などは食後に飲みます。また、食直前(食事の直前)や食直後(食事のすぐ後)、就寝前、頓服(症状に応じて一時的に服用)、もっと厳密に服用時間を医師が指定する薬もあります。いずれにしても正しい飲み方をしないと効果がでなかったり、副作用が現れたりすることがあります。ですので、決められた服用時間を守ることが大切です。

お薬の服用時間(朝・昼の場合)



(図2)

次に服用期間です。日本では飲み残しの薬代は年間約500億円ともいわれています(日本薬剤師会調査)。体調が良くなったからと自己判断で服用を中止することはやめ、医師から指示のあった服用期間は守りましょう。

お薬と上手につきあっていたら、薬が持つ効果を安全に、そして最大限に引き出すことができます。お薬についてご不明なことは何なりと薬剤師にご相談ください。

宇部興産中央病院は**地域医療支援病院**です



〒755-0151 山口県宇部市大字西岐波750番地
地域連携室 ☎0836-51-9421