

テーマ：薬の飲み方について

■自分に処方されたもの以外は絶対に使用しない

患者の状態に合わせた処方のため、個々で体質や体調は異なる。同じ症状だからといって他人の薬を使うと、効果が出なかったり、副作用が出ることもある。

■薬の種類

○内服薬：口から飲んで消化管から吸収され、血液に流れて全身に行く薬。

(錠剤やカプセル剤など)

○外用薬：皮膚や粘膜に直接塗ったり、貼ったりして使う薬。

(軟膏剤や点眼剤や貼付剤)

○注射薬：皮内、皮下の組織または血管内などに直接投与する液状または用事溶解して使う薬。

また、自己注射する際は空打ちをして使うものがある。打つときは毎回打つ場所を変えて使う必要がある。(同じ場所に使うと、皮膚が固くなって効き目が悪くなるので、前回打った場所からは2cm離すなどの対処が必要である)

■薬の飲み方について

食前：食事の30分前に服用

食直前：「いただきます」の後に服用

食後：食事の30分後に服用

食間：食事の2時間後に服用

寝る前：寝る30分～1時間前に服用

■薬を飲むときの注意

○錠剤やカプセル剤を嚙んだりかみ砕いたりした場合

効果が低下したり、効果が増強したりするものがある。

(薬の名前にCR、LA、SRなどがつくものは嚙み砕かないように)

○喫煙者、飲酒する方に注意する薬もある。

■飲むときに水分が必要な理由

食道に貼り付くと粘膜を傷つけてしまうことがある。飲むときはコップ1杯分(約200ml)の水かぬるま湯で飲むようにする。飲水量が少ないと、薬の吸収

が低下したり、遅くなったりして効き目が悪くなることがある。

■ 目薬が2種類以上出た場合

1つの目薬を使ってから、5分以上空けて次の目薬を使う。もし間隔を空けずに使用してしまうと、1つ目の目薬が溢れてしまう。また、効果に影響することがある。順番が決まっている目薬もある。

■ 薬を飲み忘れてしまった場合

①気づいた時が本来飲むべき時間に近い場合

→気づいたときに飲む（次の服用時間を少しずらす）

②気づいた時が次の服用時間に近い場合

→忘れた分は飛ばして次の服用分からのむ。（2回分を飲むのはやめて下さい）
外用剤もきめられた間隔や時間で用いる（たくさんつけても効果は同じ。また副作用が出やすくなる。）

■ 飲み忘れを防ぐ方法

内服薬を一包化する。配薬ケース、お薬カレンダーを利用する。

■ 薬と一緒に服用を避けたほうが良いもの

○アルコール：一部の医薬品の吸収や代謝を促進し、十分に効果が得られなかったり、逆に効果が強く出すぎることもある。

○牛乳と抗生物質：抗菌薬の効き目が弱まる。（牛乳に含まれるカルシウムが抗菌薬と結合してしまうため）

○グレープフルーツと血圧降下薬：血圧降下薬の効果が弱まる（グレープフルーツジュースも該当）

○ビタミンKを含むものと抗凝固薬：ビタミンKを多く含むもの（納豆、クロレラ、青汁など）を食べると抗凝固薬の効き目が弱くなる恐れがある。

薬を飲むときの「約束事」

- 1) 毎日決まった時間に飲む
- 2) 飲む量を守る
- 3) 病気が治ったからといって、決められた日まで薬を飲み続ける。
- 4) 他の人からもらった薬は飲まない
- 5) 他の人に自分の薬をあげない。
- 6) 前の病気の時にもらった薬を飲まない
- 7) 薬はいつも整理して保管（薬の箱や袋や説明書など）