



くすりとからだ ~薬の飲み方について~

2024年冬号

こんにちは。市立御前崎総合病院薬剤科です。

年が明け、また新たな1年が始まりました。体調に気をつけて、頑張っていきましょう！

今回は、基本的な薬の飲み方について説明します。ただ飲むだけであっても、間違えているポイントがあるかもしれません。日々どのように使用しているか、振り返ってみてください。

① 用法用量について

食前 : 食事のだいたい30分前

食後 : 食事のだいたい30分後

食間 : 食事のだいたい2時間後

食直前 : 食事のすぐ前 (だいたい5分以内)

食直後 : 食事のすぐ後 (だいたい5分以内)

起床時 : 朝起きてすぐ (飲食前の胃に何も無い状態)

就寝前 : 寝る直前、もしくは、寝る30分くらい前

頓服 : 必要に応じて飲む (疼痛時や発熱時など)

食間は食後2時間後の空腹時のことで、食事の途中ではありません



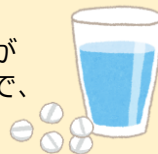
② 飲む時の注意点

◆薬はコップ1杯程度の「水」、または「白湯」で飲みましょう。

薬の中には、他の飲み物と一緒に飲むことで、吸収の仕方が変わり、薬の効果が十分に発揮されない可能性があります。また、薬の中には水分の量が少ないことで、薬が食道にとどまってしまう、食道潰瘍の原因となるものもあります。

※一部、口腔内崩壊錠など、水なしで飲める錠剤もあります。

※一部、例外として、少量の水で飲むことが推奨されている薬もあります。



◆勝手に錠剤をつぶしたり、カプセルをはずさないようにしましょう。

大きくて飲めないなど、困ったことがあれば、医師や薬剤師に相談するようにしましょう。薬の中には、特殊なコーティングがされているものがあります。つぶすことによって、そのコーティングが壊れてしまうと、副作用がでやすくなったり、薬の効果が十分に発揮されなくなる可能性があります。

③ 薬の効果に影響する食べ物、飲み物について

◆グレープフルーツ、夏みかん、ダイダイ、はっさくなどの柑橘系 これらを使用したジュース

上記の柑橘系に含まれる「フラノクマリン」には、薬を分解する酵素の働きを抑える効果があります。そのため、一部の薬とこれらの食べ物・飲み物を一緒に服用すると、効果が強く出たり、副作用がでやすくなると考えられています。さらにこの作用は2~3日続く場合もあるといわれており、注意が必要です。

この作用は免疫抑制剤 (シクロスポリンなど)、脂質異常症治療薬 (シンバスタチンなど)、降圧剤 (ニフェジピンなど) など、いろいろな薬で起こることが考えられています。

※温州みかんやデコポンなどは問題ないとされています。



◆納豆、クロレア食品、青汁

ワルファリンは血液を固まりにくくして、血栓ができるのを防ぐ作用のある薬です。血液が固まるには、ビタミンKが必要ですが、ワルファリンはその働きを妨げることでより血液を固まりにくくします。納豆には、ビタミンKや、大腸でビタミンKを産生する納豆菌が多く含まれています。また、クロレア、青汁などはビタミンKを多く含みます。そのため、上記の食品はワルファリンの作用を弱めてしまいます。ワルファリン服用中は摂取を控えましょう。



これらの飲み方は、基本的な飲み方であり、薬ごとに注意することが異なります。薬について、気になることやわからないことがあれば、医師や薬剤師に相談しましょう。

参考資料:

くすりQ&A | 独立行政法人医薬品医療機器総合機構 (pmda.go.jp)

くすりの情報Q&A | 一般の方向けおくすりガイド | 日本製薬工業協会 (jpma.or.jp)