

みんなには保健師です

正しく知ろう！

お薬のこと

～内服薬の正しい飲み方～

病院で処方される薬や市販薬は形も種類も実に様々です。特に最近では、処方された薬を薬局で受け取る時、薬の作用や用法等が詳しく書かれた説明書きも一緒に手渡され、薬についてよく知ることができるようになりました。また、市販薬にも必ず中に説明書が入っています。

しかし、日頃これらの説明書をじっくり読むことは少ないのではないかと思います。薬を使用する上で大切なのは、用法・用量を守って正しく服用することです。

薬の「服用時間」の正しい意味をご存知ですか？薬がきちんと効果をあらわすには薬の服用時間も大切なポイントです。

【食前服用】とは食べる30分前に飲むという意味。例えば糖尿病や消化性潰瘍治療薬など、食べ物の消化吸収と関係している薬があげられます。

【食間服用】とは食事中に飲むのではなく、食事と食事の間の空腹時に飲むという意味。

空腹時に内服することで薬が速やかに吸収されます。

【食後服用】とは食後おおよそ30分以内に飲むという意味。これは食物が胃の中に残っているうちに内服することで胃粘膜への刺激を少なくし穏やかに薬が吸収されるためです。

また「頓服」という方法もあり、頭痛や胃痛などの症状に対処する薬が主です。

ここで問題なのは、時間毎の薬を飲んだり飲まなかったりすることです。例をあげると、高血圧の薬は時間通りに飲むことで身体への負担を抑えながら緩やかに血圧を下げます。もし、自己判断で量を調節したり中断したりすると、急激に血圧が変動する危険性があります。また、糖尿病薬では間違った服用方法により低血糖発作を起すこともあります。

このように誤った服用方法によって薬の効果が半減したり病気が悪化する場合もありますので必ず用法・用量を守ることが重要です。

薬は正しく服用していても時に副作用が出現することがあります。湿疹や頭痛など体調不良が現われたら、すぐに使用を中止し医師に相談しましょう。また体調に限らず、疑問があれば遠慮せず聞いて解決し、正しい服薬管理をしていきましょう！