

健康 知って得する ミニ知識

過去のテーマは当院ホームページよりご覧いただけます。ぜひご覧ください。

島根県立中央病院 ミニ知識

検索



令和5年
2月のテーマは…
**知っていますか？
正しい薬の
飲み方・使い方**

講師 薬剤管理科
中島洋乃（薬剤師）

薬を飲むタイミング

食前	食事を始める30分前程度 食べ物の影響を受けやすい薬、漢方薬、吐き気止め
食後	食事が終わった後30分以内 多くの薬、胃粘膜を刺激しやすい薬
食間	食事と食事の間（前の食事から2時間後）
食直前	食事を始める10分前以内 糖尿病薬の一部
食直後	食事が終わった後10分以内
就寝前	寝る30分前程度 睡眠薬、便秘薬（一部）

食事を摂らなかった時は食後の薬は飲まない？

食事を摂らなかった場合も普段とだいたい同じ時間に飲みましょう。中には空腹時に飲むと胃を荒らしやすい薬もありますので、その場合はヨーグルトなど食べやすいものを少しでも摂取するか、多めの水で飲むようにすると胃の粘膜への負担を減らすことができます。ただし、糖尿病の薬の中には、食事を摂らずに薬を飲むと低血糖を起こす危険が高いため、休薬するものもあります。糖尿病の薬を飲んでいる方は、風邪などで食事が摂れなかった場合の対応を確認しておきましょう。また、薬によっては食事の影響を受けて体内への吸収が上がるもの、下がるものもあります。そういった薬は普段と違うタイミングで飲むと効き目が変わってきますので、指示を守ってお飲みください。

病院で膀胱炎の診断を受け、抗生物質を5日分処方された。症状が良くなったら途中で飲むのを止めていい？

症状が良くなったと思っても、身体の中には病原菌が残っていることがあります。途中でやめてしまうと「耐性菌」といって抗生物質が効きにくい菌ができてしまいます。

また、血圧の薬、糖尿病の薬など、自覚症状がなくても、大きな病気の予防のために飲み続けることが大切な薬もたくさんあります。**薬は自己判断で中止せず、処方された分をきちんと飲むようにしましょう。**

裏へ続きます →

薬を飲み忘れたらどうする？

基本的には気づいた時点ですぐに飲みます。多少時間がずれても毎日続けて飲むことが大切です。気づいた時間によっては次に飲む時間を少し遅らせた方がいい場合もあります。（例：1日3回飲む薬は次に飲むまでの時間を4時間程度空けるのが目安）気づいたのが次に飲む時間に近かった場合は、その分は飛ばして次の時に1回分を飲みます。一度に2回分をまとめて飲むことは危険なのでやめましょう。

<例外> 飲むタイミングが厳密に決められている薬もあります！



食後に飲むと
低血糖のおそれ
↓
飲み忘れたら
飛ばす

～よく薬を飲み忘れてしまうという方へ～

その薬がなぜその飲み方になっているか、理由を踏まえた上で、忘れにくい飲み方に変更できないか検討することも可能です。飲み忘れて困っている方は、遠慮なく薬剤師にご相談ください。

薬を水以外の飲み物で飲むと薬によっては効き目が変わってしまう？

薬はコップ一杯の水かぬるま湯で飲むのが原則です。

口から入った薬は十分な量の水やぬるま湯によって胃まで送られて溶け、成分が血液中に入ることによって効果が発揮されます。水の量が少ないと喉や食道の途中で薬が張り付いてそこで溶けてしまい、うまく吸収されず十分な効果が期待できません。喉や食道を傷つけて潰瘍を起こすこともあります。

薬と飲み物の飲み合わせ

お茶

一般的にはほとんど問題ない。
※濃い緑茶のようなカフェインの多いものは避けた方がよい

牛乳

抗生物質の一部（テトラサイクリン系など）
骨粗鬆症薬（ビスホスホネート製剤）
牛乳に含まれるカルシウムと薬の成分が結合して薬の効果が弱まることもある。
⇒飲む場合は2時間ほど間を空ける

お酒

アルコールは肝臓で分解される
多くの薬も肝臓で分解される
↓
薬の体内での分解が遅れて
効果が強く出すぎる（副作用が起こる）ことがある



薬をお酒で飲むのは絶対にやめてください！！
特に、睡眠薬をお酒で飲むのは非常に危険です

オレンジジュースなど酸性の飲み物

抗生物質の一部（例：クラリスロマイシン）
粉薬の甘味のコーティングが酸性で分解され、薬の苦みが出て飲みにくくなることもある。

グレープフルーツジュース

高血圧の薬（カルシウム拮抗薬）
コレステロールの薬（スタチン系） など
グレープフルーツに含まれる成分が薬の代謝（分解）を弱め、薬の効果が強く出すぎることもある。

Q. ちなみに...
グレープフルーツ以外のかんきつ類は？



噛み砕いて（半分に割って）飲んでもいい？

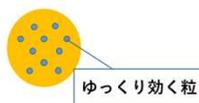
薬によって異なります。薬の表面に特殊なコーティングなどの工夫をされているものがあり、①割ったりカプセルを外したりしても問題ない薬、②割らない方がいい薬、③割ってはいけない薬 があります。

・割らない方がいい薬：成分自体に苦みや酸っぱさのある薬を飲みやすくする、湿気や光に弱い成分を守るといった目的で、表面にコーティングをしている薬。保管条件等の状況によっては割ることも可能です。

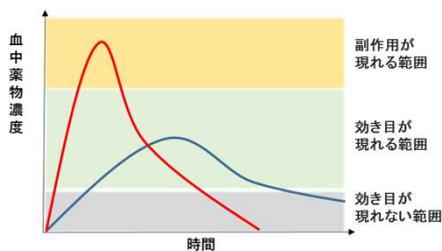
割ってはいけない薬①

徐放錠・徐放カプセル

成分がゆっくり溶け出して吸収され、長時間効くように作られたもの



↓
割ったり砕いたりすると血液中の薬の濃度が急激に上がる

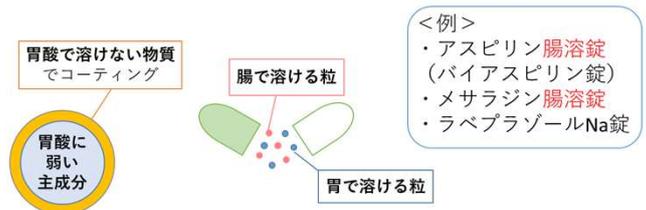


<例>
・バルプロ酸Na徐放錠
・ニフェジピンCR錠
・ユニフィルLA錠

割ってはいけない薬②

腸溶錠・カプセル

成分が胃酸によって変化したり胃を刺激したりする場合に胃ではなく腸で溶けるように作られたもの



割ったり砕いたりすると胃酸で分解されて効果を失ったり胃の粘膜を荒らしたりする。

薬には同じ成分でも異なる形の薬（錠剤、粉薬、シロップ剤など）があります。また、水なしで飲める薬（OD錠）もあります。飲みにくい薬がある場合、潰してもいい錠剤は潰して粉状にしてお渡ししたり、飲みやすい別の形のお薬に変更したりすることができる場合があります。お困りの方はご相談ください。