

薬を正しく飲みましょう！



～岡山県薬剤師会津山支部～

みなさんが毎日飲んでいる薬、本当に正しい飲み方をしているでしょうか？

クスリは反対から読むとリスクと読めるように、正しい飲み方をしないと、効果が出ないばかりではなく、危険な(リスク)副作用が生じます。

薬の効果を最大限に発揮し、副作用を最小限に防ぐためにも正しい飲み方をしましょう。今回は、薬の飲み方について確認します。

1 正しいタイミングで飲みましょう



薬を飲むタイミングのことを用法といいます。

用法は大きく分けて、次の3つに分かれます。薬の効果が発揮されるように用法を守りましょう。

- ① 朝昼夕の食事（生活）を基準にしたもの
 - 食前、食後 ： 食事をする前、食事をした後（30分以内）
 - 食直前、食直後 ： 食事をする直前、食事をした直後（5分以内）
 - 食間 ： 食事をした2時間後
 - 寝る前 ： 寝る前（30分以内）
- ② 時間を基準にしたもの
 - 〇〇時間置きに服用、〇〇時に服用など時間を指定。
- ③ 症状が出たときに服用するもの
 - 痛み止め、咳止めなど症状が出たときのみ服用（頓服と呼ばれる）

用法は薬の効果を発揮する時間や、その人の症状によって決められます。

2 正しい量で飲みましょう



- ① 正しい量で飲むことを、用量を守るといいます。
- ② 用量を守ることは、薬の効果はもちろん、副作用を防ぐためにも重要です。
- ③ 自分の判断で、飲む量を増やしたり減らしたりしないようにしましょう。

3 お水で飲みましょう

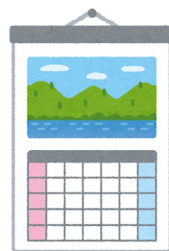


薬は必ず十分な量の水で飲みましょう。

薬を水なしで飲むと、のどや食道にひっかかり、食道炎や潰瘍を起こすこともあります。また、アルコール類やお茶、ジュースで飲むと、飲みものに含まれる成分との相互作用で、薬の効果が変わったり、副作用を起こす場合もあります。

コップ1杯程度（約200cc）の水で飲むのが、薬の効果を発揮するといわれています。

4 正しい期間飲みましょう



処方薬は、体調や症状などに合わせて医師がオーダーメイド（処方）したものです。

自分の判断で服用を中止することで、病気が早く治らず、治療が長引くケースがあります。

薬が入っている袋の表書きに書かれている日数内に使い切るのが原則です。

ここからが重要です！

重要!

正しい薬の飲み方（上の4点）を守る。これは、一般的な話です。

実際には様々な事情があり、正しい薬の飲み方ができない人がいます。

- ・飲み込みが悪く、薬（固形）と水（液体）が同時に飲めない方
- ・夜勤などの勤務体系で昼夜が逆など、生活スタイルが多様化している方
- ・毎日3回食事をしないどころか、1日1食しか食べない方
- ・夕食後服用だが、晩酌しそのまま寝てしまい飲めない方
- ・朝はどうしても起きられず、昼に起きる方
- ・家族の介護が忙しくて、朝は薬を飲む時間がない方

十人十色、様々な背景があり、思っているように薬が飲めないこともあります。正しい薬の飲み方がどうしてもできない方や薬が余ってきている方は、是非、薬剤師に相談してみてください。

例えば、飲み込みが悪い方なら、今は水なしで飲める薬や粒の小さい薬があります。

また、生活スタイルが多様化している方なら、飲むタイミングの変更を医師に提案できます。

1日1回しか飲めない方なら、効果が長く続く薬の選択もあるかもしれません。
晩酌をする方の場合、その薬は食前でもよい薬かもしれません。

薬を貰うときに、実は飲んでいないのに黙っていませんか？

人とは違うんだけど、医師に言い出しづらく、適当に飲んでいることはありませんか？

薬の効果を発揮するためにも正しい飲み方が必要です。遠慮せずどんどん尋ねてください。

薬剤師は薬を正しく飲むためのお手伝いができます。

飲みにくくて悩んでいる方、飲めなくて薬が余っている方、悩まずに目の前の薬剤師に話しかけてみてください。

きっとあなたのお手伝いができると思いますよ。

お問い合わせ先：津山市健康増進課 TEL 0868-32-2069