

薬は体の調子が悪いときに、体を元の元気な状態にするために服用していただくものです。しかし、その飲み方や飲む量を間違えると、予想もしない副作用が起こることもあります。そこで今回は、「薬の飲み方」についてお話したいと思います。

●薬の正しい飲み方は？

薬はかまずにそのまま水またはぬるま湯で飲むのが原則です。薬が溶けて効果をあらわすためには、適量の水が必要なのです。よく水なしで薬を服用すると、食道に薬がくっついて、とけ出し、食道の粘膜を傷めることがあります。



●服薬の指示について

指示	飲み方	ポイント
食前	食事の前約30分	吐き気止めや食欲増進のための薬などがあります。胃の中に何も無いほうが薬の吸収が良い場合にこの指示がされます。
食直前	食事のすぐ前	糖尿病の薬でこの指示がされることが多いです。薬を飲んだらできるだけすぐに食事をしましょう。
食後	食事の後約30分	多くの薬がこの指示です。胃への負担を軽減する目的もあります。
食直後	食事のすぐ後	糖尿病の薬や胃に食べ物が入っていたほうが薬の吸収が良い場合にこの指示がされます。
食間	食事の後約2時間後	胃に何も入っていないほうが良い薬の場合にこの指示がされることが多いです。
寝る前	床につく約30分前	睡眠(導入)薬や下剤にこの指示がされます。薬を飲んだらあまりばたばたと動かず就寝しましょう。
〇〇時間毎	服薬時間の目安	抗生剤など体の中で一定の濃度を保つためにこの指示がされることがあります。

●薬を飲み忘れたときは？

目安として飲み忘れに気がついた時が、本来の飲むべき時間より次回に飲む時間に近い時は、忘れた分はとばして下さい。逆に、飲み忘れに気がついた時が、本来飲むべき時間からあまりたっていないければ、気がついた時点で飲んで下さい。

また、薬の効果が服用時間と密接な関係にあるものは、「気がついたらその時すぐに飲めば良い」ではいけないものもあります。病気や薬によって、一般論で一概にいえません。



●頓服っていつ飲むの？

解熱剤 鎮痛剤	痛みがある時、38.5度以上の熱があるときに飲みます。次に飲むときまで、5～6時間位あけて下さい。
下剤	便秘の時に、寝る前に飲みます。
睡眠剤	眠れないときに飲みます。睡眠剤は、特に、医師の指示を守って飲んで下さい。



●錠剤を割って飲んだり、カプセルをはずして飲んでもよいのか？

錠剤やカプセルの中には特別な加工や工夫がしてあるものがあります。そのため、その形のままで飲んでおけば間違いないでしょう。ただし特に加工のしていない裸錠もあります。裸錠は割っても影響はありません。加工、工夫されたものには次のようなものがあります。

加工、工夫	目的、意味
糖衣錠 フィルムコート錠	薬の苦み、刺激臭をなくし飲みやすくする、湿気、光に対する安定性を向上させます。
腸溶性	胃で溶けず腸で溶ける。薬は胃で分解し効果を失うものや、胃を荒らす薬などがあるため、胃を守る。
持続性	薬が少しずつ徐々に溶け、長い時間効果が続く(服用回数が減る)。

●赤ちゃんへの飲ませ方の工夫は？

ミルクに薬を混ぜて飲ませるのは避けて下さい。

ミルクに薬を混ぜるとミルクの味が悪くなり、赤ちゃんがミルクを嫌いになるためです。粉薬なら、スプーンなどに薬をとり、水やぬるま湯を入れ、箸などで混ぜて飲ませて下さい。または、薬を水やぬるま湯で練って、指につけて、赤ちゃんの頬の内側や上あごにぬりつけ、その後水やぬるま湯を飲ませて下さい。

赤ちゃんには、ドライシロップ、という薬がでることがよくありますが、ドライシロップは水に溶けやすく、または懸濁しやすく、また甘い味がついています。普通は赤ちゃんには水に溶かして飲ませますが、子供の場合は、水に溶かしても、そのまま飲んでも結構です。「水に溶かして何日もおく」と薬の効果が落ちる場合があるので、何日分もまとめて溶かさず、その都度溶かして飲ませて下さい。



●最後に

薬は病気を治すために患者様に服用して頂いております。薬は飲み方や使い方を間違えると、上手に薬と付き合えなくなります。分からないことや困ったことがあれば、自分で判断をしないで、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。