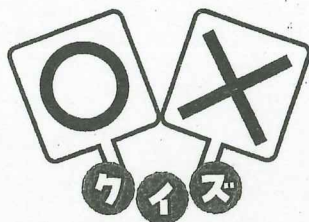


おはよう10月

紀北工業高校 保健室

ちゃんと知ってる?

薬の飲み方



最近、昼がずいぶん短く、そして夜が長くなってきました。これからどんどん気温が下がっていきますが、特に朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。また一方で、一日の中で急に気温が上がることも。こまめに天気予報(気温)をチェックして、気温差による体調不良を予防しましょう。



頭痛の薬、腹痛の薬、生理痛の薬、花粉症の薬...薬は手軽にのめて、悩ましい症状を改善してくれる便利なもの。けれども、正しくのまないと効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険なものもあります。薬の正しいのみ方を学びましょう。

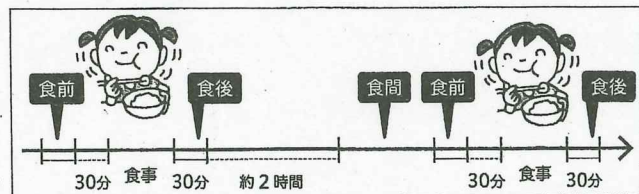
Q.1 「食後」にのむ薬は、食事の約30分後までにのむと良い?

A. ☒ 「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミング

どの薬も、「食前」「食後」「食間」などのむタイミングが決められています。これは、胃の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけずに効果を発揮するためです。

最も多いのは「食後」にのむ薬。薬は胃に刺激を与えるものも多いため、胃の中に食べ物がある状態で

のむことで胃にかかる負担をへらすことができます。



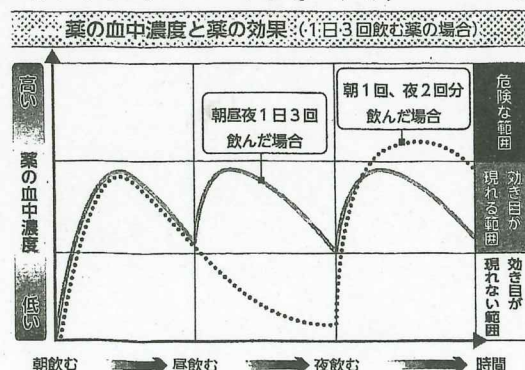
- 食前** 食事の約30分前までに飲む。
胃に食べ物がない状態で効果を発揮する
- 食間** 食事の最中ではなく、食事と食事の間。
食後2時間程度が目安

Q.2 のみ忘れた場合、次のタイミングで2回分のむほうが良い?

A. ☒ 副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分に

薬は吸収された後、血液中に溶けて全身をめぐるります。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」といいます。どの薬も、血中濃度が一定に達した時に効果を発揮します。薬ののむ量やタイミングは、この血中濃度をもとに決められています。そのため、のみ忘れたからといって、一度に2回分の薬をのむと血中濃度が高くなりすぎて副作用が出やすくなり、大変危険です。

のみ忘れた場合は1回分とは別の次のタイミングに1回分のみましょう。

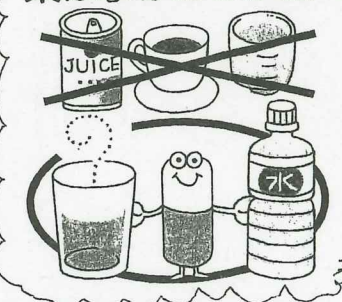


Q.3 薬はお茶や牛乳、ジュースなど、何でのんでも良い?

A. ☒ 薬の吸収が遅れたり、効果が強まったりする恐れが。水かぬるま湯で飲むように

薬をお茶や牛乳、ジュースなどでのむと、飲み物の成分と薬の相互作用により、薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎて副作用がでたりすることがあります。コップ1杯程度の水かぬるま湯でのみましょう。

薬は水かぬるま湯で



お茶やコーヒー(カフェイン)	風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れることがある
牛乳	胃の中のpHが変わり、腸で溶ける薬(便秘薬など)が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがある。カルシウムと結合して効果が弱まる薬も
ジュース	胃の中のpHが変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まる場合がある。逆にグレープフルーツジュースは薬の血中濃度を高め、効果を強めてしまうことがある

※pH: 酸性・中性・アルカリ性の度合いを表す。胃は通常、強い酸性で、食べ物と一緒に入ってきた細菌などを殺菌する

薬の「量」や「のむタイミング」にはちゃんと意味があります。添付文書にも目を通し、必ず決められた用量・用法でのみましましょう。他人にあげたりもらったりするのもNGです。