

発信:ドラッグユタカDI室

(DI=Drug Information:医薬情報室)

お薬は、体内の目的の場所で最も効果が発揮できるように、飲む時間や間隔、形、量など工夫されてできています。お薬に応じた適切な飲み方、使い方、保管を守りましょう。今月から3回にわたって、知って得するお薬の知識をお届けします。



今月のテーマは… 知って得するお薬の知識①

お薬の正しい飲み方・使い方

お薬の説明書に、1日の服用回数や飲む時間について記載があります。お薬の効果を高め、副作用を少なくするためには必ず説明書を読んでから服用しましょう。



① 飲む時間

食前	食事前の30分以内
食後	食後30分以内
食間	食事と食事の間、前の食事から2～3時間後
就寝前	寝る30分から1時間前くらい

お薬を飲み忘れたら

- 決められた時刻からそれほど時間がたっていなければ、気づいたときに飲みます。飲み忘れが次に飲む時間に近いときは、飲み忘れの分は抜きましょう。服用間隔の目安は、1日3回の服用のお薬なら少なくとも**4時間以上**、また1日2回服用のお薬を飲み忘れた場合でも、次の服用時間まで**6時間程度**はあけるようにします。

② お薬を飲むときには原則としてコップ1杯の水（ぬるま湯）と一緒に飲みます。この水の量が、胃の中でお薬がよく溶けて吸収されやすくなる量です。

水（ぬるま湯）以外の飲料でお薬を服用した場合…



お茶

濃いお茶はお薬の成分を変化させ、効果を低下させる可能性があります。



コーヒー・紅茶

お薬の中には眠くなる成分を変化させ、お薬の作用を強めるためにカフェインが含まれているものがあります。コーヒー・紅茶と一緒に飲むと、カフェインの摂りすぎとなる可能性があります。



牛乳

お薬によっては吸収の妨げになる可能性があります。



アルコール類

お薬の作用が強まったり、副作用の危険性が高まる可能性があります。お薬を服用する前後の飲酒は控えて下さい。







ジュース類

果汁の酸が一部の胃腸薬の効果を弱める可能性があります。柑橘系、特にグレープフルーツジュースが高血圧のお薬や一部のお薬を分解させたり、吸収されにくくする可能性があります。

お薬の正しい保管方法

お薬の使用期限は未開封の状態です。保管方法が悪いと、効果が薄れるばかりでなく、場合によっては体に有害な影響を与える可能性もあるので注意しましょう。

お薬は高温・多湿・直射日光を避けることが大切です。以下は薬剤別の保管方法です。

	保管方法	開封後の保存
 散剤・錠剤・カプセル剤	多湿の梅雨時には水分を吸収して変化を起こしやすいので、できるだけフタの閉まる缶等に乾燥剤を入れて保管する。	約6ヶ月～1年 (色や臭いが変わったり、亀裂が入っているものは処分して下さい。)
 シロップ剤	気温の高い時期には、服用中のシロップ剤はできるだけ冷蔵庫など冷暗所に保管する。	約1週間～1ヶ月 (細菌が繁殖し、変質しやすいので、長期間の保存は避けましょう。)
 点眼薬	「冷蔵庫など冷暗所に保管してください」とあるものは指示に従う。遮光袋が添付されているものは遮光の必要あり。	約1ヶ月 (1ヶ月以内でも、濁ったり浮遊物がある場合は処分して下さい。)
 座薬	気温の高い時期には座薬は溶けやすいので挿入部を下にして冷暗所に保管する。	約6ヶ月～1年 (一度溶けてしまった座薬は使用しないで下さい。)

よくあるQ&A

Q. お薬の捨て方について

A. お薬を捨てるときは容器から取り出して廃棄しましょう。錠剤や軟膏などは紙や封筒に包んで可燃ゴミに出します。目薬、ドリンク剤などの液剤は下水に流して下さい。お薬の容器・包装には、リサイクルマークが付いていますので、マークに従って分別の上、廃棄して下さい。

