

こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご活用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。



意外と知らない？お薬の飲み方豆知識



お薬は、常温の水かぬるま湯で飲みましょう

薬はなぜ水かぬるま湯で飲まなければならないのでしょうか？それは、薬が水に溶けて効果が表れるように設計されているからです。それ以外の飲み物で飲んでしまうと、飲み物との組み合わせによっては、薬の効き目が弱まったり、逆に効きすぎたりすることがあります。



お薬を飲むタイミング

薬は、それぞれ決められたタイミングに飲まないとお効果がなかったり、副作用を生じたりします。必ず決められたタイミングで服用しましょう。

食前 : 食事の30分～1時間前まで（胃の中に食べ物が入っていないとき）

食後 : 食事の後30分くらいまで（胃の中に食べ物が入っているとき）

食間 : 食事と食事の間（食事のおよそ2時間後）

就寝前 : 就寝30分くらい前

頓服 : 発作時や症状のひどいとき（量や間隔を守りましょう）



抗菌薬（抗生物質）は飲み切りましょう

抗菌薬は、肺炎や膀胱炎、中耳炎など細菌によって引き起こされる感染症の治療に用いられる薬で、細菌の増殖を抑制したり、殺菌したりする作用があります。抗生物質や抗生剤は抗菌薬の一つです。

医師から処方された抗菌薬の服用を、症状が治まったからと途中でやめてしまったことはありませんか？

実は症状が治まっても、原因となる細菌はまだ体内に残っています。抗菌薬で最初に殺菌されるのは弱い菌からで、強い菌は生き残った状態になります。その段階で抗菌薬を飲むことをやめると、強い菌だけが体内で生き残り、抗菌薬に抵抗性をもつ「薬剤耐性菌」になってしまう可能性があります。

薬剤耐性菌が出来てしまうと、同じ抗菌剤は効きづらくなってしまいます。これを防ぐには、抗菌薬を処方された期間を守って飲み切ることが大切です。



お薬を飲み忘れてしまったときはどうする？



お薬を飲むことをすっかり忘れてしまったときはどうすればいいのでしょうか。

次の服用までに時間の間隔がある場合は、飲み忘れに気づいた時点ですぐに飲みましょう。

次のお薬を飲む時間が近い場合は1回飲むのをやめるか、または気づいた時点ですぐにお薬を飲んで、次に飲むお薬の時間の間隔をあけるようにします。時間の間隔の目安は、一般的には以下の通りです。

・1日3回飲む薬の場合、4時間以上

・1日2回飲む薬の場合、6時間以上

・1日1回飲む薬の場合、8時間以上

1回飲み忘れたからといって、2回分のお薬を一度に飲まないようにしましょう。

なお、お薬によっては服用するタイミングが厳密に決められている場合もありますので、ご自身に処方されたお薬の飲み忘れた場合の対処法については、あらかじめ薬剤師さんへ確認しておくとう安心です。