

薬の飲み方 基礎知識

正しい効果を得るために、また、
思いがけない副作用を避ける
ためにも、正しい薬の飲み方の
基本を理解しておきましょう。



1 お水で飲まないダメですか？

薬を水と一緒に飲む理由は、薬を水で溶かして吸収を促すためです。薬によっては、水なしで飲むと溶けずにそのまま排泄されたり、食道に引っかかって炎症を起こすこともあります。少し多めの水で飲みましょう。以前は一部の薬の成分がお茶のタンニンと反応してしまい、吸収されづらくなると言われていました。今は特に影響がないとされていますが、十分な水で飲むのが基本です。但し、トローチ・舌下錠・チュアブル錠（かみ砕いたり、唾液で溶かしたりして服用する錠剤）などは除きます。

いざという場合に問題がないように、
避けたい飲み合わせの中から一部をご紹介します。



【ジュース】…グレープフルーツジュースは、体の中で薬の分解を邪魔するので、薬の作用や副作用が強く現れることがあります。同時服用した場合だけでは限りませんが、薬を服用中はグレープフルーツジュースを、避けることをお勧めします。また、胃薬などの制酸剤は炭酸飲料の酸を中和してしまい本来の働きが弱くなってしまうので、この飲み合わせも止めたほうが良いでしょう。



【牛乳】…牛乳は薬の吸収を遅くし、一部の薬の成分がカルシウムと結合して吸収が非常に悪くなってしまうので、避けたほうが良いでしょう。ただし、鎮痛剤など胃に刺激がある薬を飲むときに胃を保護する役目を果たすことがあります。



【アルコール類】…薬が効きすぎたり、逆に効き目が弱くなってしまったりと薬の作用に大きく影響を与えることがあります。アルコールで飲むことは絶対に避けてください。

2

薬を飲むタイミングがよくわかりません



1日何回かに分けて薬を飲むのは、効果を現すために、血液中に絶えず一定の濃度に成分が溶けている必要があるからです。しかし、1日何回か決まった時間に薬を忘れずに飲むのは、なかなか難しいことです。そのため、薬の飲み忘れを防ぎ、薬の副作用を軽減させるために有効な手段であることから、食事との関係で決められている場合が多いのです。

- 食 前…食事の約30分ぐらい前を目安に服用してください。
- 食直前…食事の約10分以内を目安に服用してください。
- 食 後…食事の約30分後に服用してください。
- 食 間…食事中に飲むと誤解されている方も多いのですが、正確には食事と食事の間に飲む薬です。食事の前、または食事の後2時間以内に服用してください。
- 頓 服…指示された症状が出た時、必要に応じて服用してください。

3

薬を飲み始めて体調が悪くなったとき、 飲み忘れたときなどはどうすれば良いですか？

医師は患者さんの体格や年齢を考慮して処方しますが、それは絶対的な量ではありません。副作用と思われる症状が現れたとき、患者さんの方が遠慮して黙っていると、気付かないままに経過してしまうことになり、非常に危険です。たとえ症状が軽くても、早めに医師に相談しましょう。

また、1日2回しか食事をしないため1日3回の服薬は生活リズムに合わない場合、たくさん薬をもらって飲み方がわからなくなった場合、市販の薬など処方されたもの以外と併用する場合など、自己判断で適当に服用せず積極的に質問してください。分からないことがあれば医師に確認することが鉄則です。

