

# 健康通信

常陸大宮済生会病院  
薬剤師  
三和田 陽介先生

## 「お薬の飲み方について」

病院や薬局でお薬をもらうと、飲む時間を説明されることがあるかと思います。

多くのお薬は食後に飲みますが、お薬によっては食事によって効果が増減したり、副作用が強くなったりするものもあり、指示された飲む時間を守ることは、お薬を安全で有効に使用するうえで大切です。今回はお薬の袋に書いてある飲むタイミングについて説明します。



起床時	起きてすぐに服用します ----- 胃に食べ物がない方が、効果が期待できるお薬がこれにあたります。
食前	食事のおよそ30分前に服用します ----- 胃の中に食べ物が入っていると効果が弱まるお薬や、食事の前に飲んで胃の調子を整えたり、吐き気を予防したりするお薬がこれにあたります。飲み忘れしやすいタイミングなので注意が必要です。
食直前	食事の直前に服用します ----- 食事による血糖値の上昇を緩やかにするお薬がこれにあたります。「すぐ前」が重要です。
食後	食事のおよそ30分後（または以内）に服用します ----- 一般にお薬が吸収されやすく全身にもいきわたりやすい時間帯であり、多くのお薬が食後に服用されます。
食間	食後およそ2時間経ってから服用します ----- 食べ物や他のお薬と一緒にない方が吸収や効果が期待できるお薬や、直接胃粘膜に接して効果を出すお薬などがこれにあたります。 <u>※食間は食事を食べている最中「食中」と勘違いしている方も多く、注意が必要です。</u>
就寝前	寝るおよそ30分前に服用します ----- 寝ている間に効果をあらわすお薬や、翌日の排便を期待するための便秘薬などがこれにあたります。



この他にも食事と関係なく医師から服用時間や間隔が指示されているものや、症状が出た時にだけ飲む「頓服薬」などがあります。

このように、お薬を飲むタイミングには様々なものがあり、各々に理由があります。毎回時間を正確に計って飲む必要はありませんが、お薬の十分な効果を得て、副作用をできるだけ防ぐためにも、指示された時間や回数を守りましょう。