

# こじか薬局だより

こじか薬局  
2011年9月

## 薬の飲み方について

薬は多く服用すればそれだけ良く効くというものばかりではなく、良くない作用(副作用)が強くなることもあります。また、薬には食事によって影響を受けるものもあります。決められた量を、決められた回数・決められた時間に服用することが最も効果的であり、副作用の防止にもなります。今の症状に合った量が処方されていることを認識し、指示を守って服用しましょう。続いて、薬の飲み方について、よくある質問をいくつか取り上げます。

### Q:なぜ、薬によって飲む回数が違うの？

→A.薬は効く時間や効き方の違いで飲む回数が変わります。一般的に長く効く薬は、1日に飲む回数が少なく、逆に短い薬は、1日に飲む回数が多くなります。一定の効果を出しつつ、副作用を出さないように決められた回数なので、医師の指示どおりに服用することが重要です。

例) 医師より、血圧の薬を1日2回服用するよう指示あり

→ 1日2回飲むことで、1日中薬の効果が保たれ、血圧が正常値に維持される。

### Q:飲む時間の違いは？

→A.飲む時間にも一定の効果を得るための違いがあります。

- 食前 — 食事のだいたい30分前
- 食直前 — 食事のすぐ前
- 食後 — 食事がすんで30分以内
- 食間 — 食事の2~3時間後(空腹の時)
- 寝る前または就寝時 — 就寝の20~30分前
- 寝たまま飲むのは避けましょう!
- 頓服 — 必要に応じて飲む



### Q:食事をしなかったら、薬も飲まない方が良いですか？

→A.食事をしなくても、原則は服用して下さい。ただし、糖尿病薬を服用する場合には必ず少しでも食べ物を口にすることが必要です。低血糖症状が起こりやすくなります。

### Q:薬を飲み忘れてしまいました。どうしたら良いですか？

→A.絶対に2回分を一度に飲んではいけません。2回分の薬をまとめて飲むと、体内の薬の量が2倍になるため、副作用の危険性が高くなります。服用間隔は、薬の種類や1日の服用回数によって異なりますが、目安として次の時間を参考にしてください。

- 1日3回服用の薬 → 4時間以上空けること
- 1日2回服用の薬 → 6時間以上空けること
- 1日1回服用の薬 → 8時間以上空けること

ただ、糖尿病の薬は空腹時に服用すると急激に血糖値が下がり、低血糖症状を引き起こす危険性があるため、飲み忘れに気付いてもすぐに服用すれば良いとはいえません。このように、薬によって対処法が変わるものもあります。ご不明な点は気軽に薬剤師にご相談ください。

#### Q:薬の飲み忘れを防ぐには？

- A.(1)服用したら、カレンダー等にチェックする。
- (2)カレンダータイプの薬入れを使用する(約 2000 円で取り寄せ致します)。
  - (3)空き箱や透明な袋などを利用して、手作りの薬入れを作る。
  - (4)外出時には、携帯用の薬入れを使用する。
  - (5)1回に飲む分の薬を飲む時間帯ごとに薬局の機械を利用して一袋にまとめる。  
(これを一包化調剤といいます。ご希望の方は薬剤師にお申し出ください)

#### Q:違う診療科や違う病院でもらった薬を、まとめて一緒に飲んでも大丈夫ですか？

→A.2つ以上の診療科や病院を受診する場合、診察の際に必ずその旨を医師に伝えてください。他の診療科から処方されている薬を医師が知らないと、同じ成分・同じ効果を持つ薬、又はお互いの作用に影響を与える薬が処方され、薬の効果が強く出たり、期待するほど効かなかったりすることがあります。

こんな時に、「お薬手帳」が役立ちます。「お薬手帳」は、あなたが今まで服用したり、使ったりした薬の名前や服用量、そして過去に経験した副作用などを継続的に記録するための手帳です。副作用・相互作用などの情報も含めて薬剤師に記入してもらいましょう。

#### Q:症状が良くなったら、薬を飲まなくても良いですか？

→A.痛み止めや解熱剤は、症状がなくなればやめても良いといえますが、血圧や糖尿病の薬など、服用しているからこそ症状が安定しているものもあります。自己判断で服用をやめずに、必ず医師・薬剤師に相談して下さい。

#### Q:処方された薬を、後日、同じような症状の時に飲んでもいいですか？

→A.処方箋によりお渡しする薬は、診察を受けたときの状態にあわせたものです。再び、同じような症状が現れたからといって、以前に渡された薬を安易に自己判断で服用するのはよくありません。そのような場合には、改めて医師の診察を受けて下さい。

**\* その他、わからないことがあれば、気軽に薬剤師にご相談ください。** 