

おくすり Q&A

Q 薬を飲む「食前」「食後」「食間」って具体的には？

A 「食前」は食前の 30 分以内、「食後」は食後 30 分以内、食事と食事の間に飲むのが「食間」です



よくある勘違いですが、食間は食事中という意味ではありません。食間とは、食事と食事の間のことです。目安は食事の2時間後で、空腹時を指します。これは空腹時の胃の粘膜保護を目的としたり、食べものに影響されてお薬の効果が弱くなってしまうのを防いだりするために食間の服用を指示されることがあります。

確認になりますが、「食前」は食前の 30 分以内、「食後」は食後 30 分以内とされています。お薬によって異なりますので、薬剤師の説明を確認してください。

Q なぜ、「水」か「ぬるま湯」で飲むの？

A 薬は水に溶けることで吸収されやすくなり、正しく効果を発揮します。

少量の水や唾液だけでお薬を飲むことはよくありません。飲む水の量が少ないと、お薬が食道に引っかかったり、それにより食道炎になることがあります。一般的に、胃や腸に届いて溶けて吸収されることが大切です。基本的にはコップ半分以上の水またはぬるま湯で服用するようにしてください。

また、お薬によっては、水かぬるま湯以外の飲み物で服用すると、効き目が弱くなったり、反対に効き過ぎたりすることがあります。

その一例として

・牛乳と一部の抗生物質→吸収が悪くなり効き目が下がる

- ・グレープフルーツと一部の血圧の薬→効き目が増してしまい、血圧が下がりすぎたり副作用が出やすくなったりする(グレープフルーツは多くの薬とこのような関係にあるので注意！)
- ・お酒と糖尿病の薬→低血糖症状を起こす可能性が高くなる
- ・お酒と睡眠薬→睡眠薬の効き目が強くなり、副作用が出やすくなるだけでなく、もうろうとした状態になる可能性があり危険です
- ・カフェインを含む飲み物(緑茶、コーヒー、紅茶など)と喘息のお薬→胃の不快感や動悸が現れやすくなる

そのため、基本的には水かぬるま湯で服用してくださいね。

Q カプセルのお薬を、中の薬だけ取り出して飲んでも大丈夫？

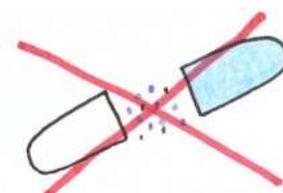
A 確認が必要です

カプセルは、味やにおいが悪く、刺激性のある薬を、飲みやすくするために用いられています。そのためカプセルを外すと、その味やにおいのために、逆に飲みにくくなることもあります。

カプセルの中のお薬には、様々な工夫がされていることも多いです。例えば、胃に刺激のある薬や胃酸で分解する薬は、胃で溶けずに腸に入ってから溶けるよう工夫してあります。また、急に吸収されると作用が強すぎる薬や、ゆっくり長く作用させたい薬の場合は、成分が少しずつ溶け出すように工夫しているものもあります。

このような中身が入っているお薬のカプセルを外すと、目的とする効果が出なかったり、副作用が出やすくなったりしますので、基本的にはカプセルのまま飲むことが大切です。

錠剤や顆粒剤の中にもこのような加工をしているものもありますので、むやみにつぶしたり噛んだりしないでください。



中には、中身を取り出しても大丈夫なものや同じ成分の粉薬がある場合もあります。飲みづらい場合は先生や薬剤師に相談してみてくださいね。

Q お薬はどのように保管すれば？

A 直射日光、多湿、高温を避けてお子さまの手の届かないところに置いてください

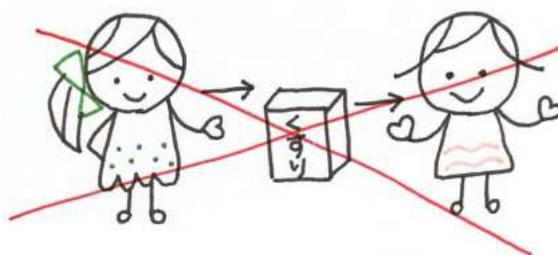


多くのお薬は室温保存です。中には「冷蔵庫で」「湿気を避けて」「光を避けて」といった注意が必要なものもあります。注意したいのが、湿気を避けるために冷蔵庫に保管すると、取り出したときの結露によって、かえって湿気を帯びてしまうことがあります。また、誤飲・誤用を避けるため、他のもの(特に食品、農薬、殺虫剤、防虫剤など)とは区別して保管してください。

Q とっても効くこのお薬、友達にあげてもいいのかしら？

A 絶対ダメです

医師が、あなたに合わせて処方し、薬剤師が確認した医薬品です。親切心で友達にあげたその薬が、友達に合わなかったら大変(アナフィラキシーショック、アレルギーなど)なことになってしまいます。



また、医師が処方した薬を他人に譲り渡すという行為は「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」や「麻薬及び向精神薬取締法」の法律に抵触し、「3年以下の懲役若しくは300万円以下の罰金、又はこれを併科」「5年以下の懲役、又は情状により5年以下の懲役及び100万円以下の罰金」等の罰則を課せられることがあります。

お友達が困っているなら、受診や相談を勧めてくださいね。

Q 良くなったから抗生物質を途中でやめちゃってもいい？

また悪くなったときのためにとっておいてもいい？

A しっかり飲みきって下さいね

病院で抗生物質を5日分もらったが、2～3日で治ったからその後は飲まなかった。そのような経験はないでしょうか。

良くなったと思っけていても、身体の中にはまだ菌が残っている、という場合は多く、しっかり飲まないことで再び返してしまう可能性があります。

抗生物質を飲むのを途中でやめてしまうと、治っているように見えても、抵抗力のある菌(薬剤耐性菌)が倒せず、身体に残ってしまいます。その状態で再び返してしまうと抵抗力のある菌が増殖し、次に同じ抗生物質を飲んでも効きにくくなってしまいます。



多くの抗生物質に強い菌というもいるのが現状です。このようなことを防ぐためにも、処方された抗生物質は飲みきるようにしてくださいね。

Q 点眼薬は冷蔵庫に入れておけば長持ちする？

A 開封後の期限は基本的に1ヶ月と決められています

「冷所保存」の指定がある場合は、凍らないように気をつけて冷蔵庫で保管して下さい。特に注意がなくても直射日光を避け、なるべく涼しい所に保管して下さい。

点眼後はしっかりふたをして、袋(付属の個袋など)に入れて点眼容器が不潔にならないように注意して下さい。袋によっては点眼薬を守るための遮光効果を持っているものがあります。

救急箱などに保管する場合は、湿布薬とは離して保管して下さい。匂いなどが移ることがあります。

お子様が誤って飲まないよう、お子様の手の届かない所に保管して下さい。

また、開封後の期限は基本的には1ヶ月です。点眼薬によっては、開封後の期限が1週間など決められていることもありますので、薬剤師の説明を確認して下さい

Q 目薬がうまくさせない場合の良い方法は？

A 手が震えてしまう場合、げんこつ法がおすすめです

空いている手でこぶしを作り、目の下にあて、下まぶたの裏側に点眼液を落とすとうまくさせます。

両手をくっつけることで安定感が増し、手の震えを軽減し、狙いがより正確になります。言葉だけだと伝わりづらいかもしれませんので、薬局で実際に聞いてみて下さいね



Q 処方せんをもらったなら、その日に薬局に行かないとダメ？

A その日を含めて4日以内に薬局にお持ちください

処方せんの使用期間は発行日を含めて4日間と定められています。例えば4月1日に発行された処方せんなら、4月4日まで有効です。4日間には土日祝日も含まれますので、年末年始やゴールデンウィークなど、4日間でお薬を受け取れない場合には診察時に予め医師へご相談ください。

Q 処方せんがないと薬局には入れないの？

A いつでもお越し下さい

気になること、心配なことがありましたら、かかりつけの薬局・薬剤師にご相談してみてくださいね。皆さまの健康につながるアドバイスが出来るかもしれませんので、お気軽にお入り下さい。