

お薬を正しく扱っていただくために



日本調剤株式会社

目次

1. はじめにお読み下さい
2. お薬を正しく扱っていただくために
 - ・お薬を服用するタイミングにはワケがある
 - ・お薬についてのよくあるQ&A
 - ・よくある、こんな時は？
3. お問い合わせ先

はじめにお読み下さい

【本資料に関する注意事項】

- ✓本資料は、当社の「介護施設向けサービス」紹介の一環として、施設運営法人の皆さまを対象として、有用な情報提供することを目的として作成されたものです。
- ✓本資料に掲載されている情報の正確さには万全を期していますが、日本調剤株式会社は利用者がこの情報を用いて行う一切の行為について、いかなる責任も負いません。
- ✓本資料に掲載されている情報は著作権の対象であり、法律によって保護されています。これらの情報については、「私的使用のための複製」や「引用」など著作権法上認められた場合を除き、日本調剤株式会社の許可なく複製、転用等することは法律で禁止されています。
- ✓本資料に掲載されている情報・内容につきましてご関心・ご要望がございましたら、本資料巻末にあります、当社問い合わせ先までご照会下さい。

お薬を飲むタイミング



お薬を飲んでから効果が出るまでに、
通常は15～30分くらいかかります。



| | |
|-----------|---|
| 食前 | 食事の前20～30分。 薬によっては食直前(目安10分程度前)もあります。 |
| 食間 | 食事と食事の間、食後2時間から食前2時間の間。 |
| 食後 | 食後30分以内。最も一般的な飲み方。 薬によっては食直後(食後10分以内)もあります |

「食間 = 食事をしている間(食事中)」ではありません！

食前の薬

- 食事の影響を受けやすい薬は食前に服用する場合があります。
- 食べ物により薬の効果が落ちてしまうものや、空腹時のほうが効果が良くなるものなどがあります。

吐き気止め

食べた後の吐き気を抑えるため食前に服用します。

漢方薬

漢方薬は一般的に空腹時に服用する方が食後よりも効果的に働くとされています。

糖尿病の薬

食後に血糖値が上がるのを防ぐため食前(薬によっては食直前)に服用します。
食後では血糖値が下がりすぎて低血糖を起こしやすくなり危険です。

食事の影響を受けやすい薬

食後では薬の吸収が悪くなり効果が落ちるものや、副作用が出やすくなる薬などは食前に服用します。

食間 食後2時間の薬

- 食間 食後2時間の空腹時に服用します。
- 食べ物により薬の効果が落ちてしまうものや、空腹時のほうが効果が良くなるものなどがあります。

胃潰瘍治療薬

胃粘膜に直接作用して保護します。食事が胃に入っていない状態で効果的に働きます。

腎不全用薬

毒素を吸着する薬。食事の影響を受けて毒素を吸着できなくなるため食間に飲みます

食後の薬

- 多くの薬は「飲み忘れを防止するために」食後となっています。
- 食後に服用しないと効果が十分に出ないもの、副作用が出やすくなるものもあります。
- 特に「食直後」(食後10分以内)とされるものもあります

| | |
|--------------------|---|
| 胃腸負担が特に かかりやすい薬 | 空腹時では胃腸へ負担がかかりやすいため食後。 ・痛み止め ・抗パーキンソン病薬 |
| 消化酵素剤 | 食事摂取に反応して消化酵素の分泌を促します。 食事中に服用することもあります。 |
| 脂溶性の高い薬 | 脂に溶けやすい薬は、食事の中の油分により吸収 が良くなるため食後に服用します。 |

その他のタイミングで飲む薬

起床時服用

骨粗鬆症の薬のうち、特に食事や他の薬の影響を受けやすいものは起床時すぐに服用し、朝食も最低30分以上あけておく必要があります。

就寝時



睡眠剤は寝る直前に飲みます。(飲んだらすぐ寝る！)

下剤は起床時に効果が出るように寝る前に飲みます。

時間毎

抗癌剤や抗生物質などによっては、特別に時間を区切って飲むことが必要なため食事に関係なく服用します。

頓服(とんぷく)

胸痛発作時
片頭痛時



Q. 食事をとらない時の服用は？

- A. 薬によって対応が変わります。
 - 多くの薬は薬剤は食事を摂らなくても服用可能ですが、薬によっては飲まないほうがいい場合もあります。
 - **糖尿病の薬**などは食事の影響を受け、薬だけ服用すると低血糖を起し危険な状態となることもあります。
- その都度、薬剤師にご相談ください。

Q.薬を水なしで飲んでも良いですか？

■ A. おすすめできません。

- 水なしで飲んだり水の量が少ないと、喉や食道で薬が張りついて溶け、食道潰瘍をおこすことがあります。
 - 粉薬では喉に残った薬が気管に入り込み、肺炎をおこすことがあります。
-
- **コップ1杯程度の水(約180ml)**で飲みましょう。
 - 最近では口腔内崩壊錠といって水なしで飲める錠剤も増えてきています。医師にもご相談ください。

Q.お湯やお茶で飲んでも良いですか？

- **お湯：白湯であれば問題ありません。**
 - タンパク質で作られている一部の薬（酵素剤等）は、お湯の温度が熱いと変質することもあります。
 - 熱いお湯ではコップ1杯飲むことが難しいため、ぬるま湯程度が理想です。
- **お茶（緑茶）：基本はお奨めしません。**
 - 殆どの薬はお茶で飲んでも問題ないといわれていますが、**薬の服用は水か白湯が基本です**
 - 特に食べ物と吸着しやすい薬はお茶で飲まない方がよい場合もあるため注意が必要です。

Q.錠剤を砕いたりカプセルから出してもいい？

- A.薬により、できるものとできないものがあります。
- 砕いたり、カプセルから出してしまうと**効果が出にくくなったり副作用が出る薬**があります。
ゆっくり溶け、長時間効くように加工してある薬
副作用防止や安定性の向上のため、胃ではなく腸で溶けるように加工してある薬
苦味が出ないように加工してある薬
- 薬によって性質が異なりますので、詳しくは薬剤師にその都度確認してください。

○×クイズ

- Q1. 手持ちの薬が切れたので、他の患者様に処方されていた**同じような薬を飲んでもらう**ことにした。
- Q2. 手持ちの薬が切れたが、**昨年飲んでいた薬の残り**が出てきたので、それを飲んでもらうことにした。
- Q3. 朝の薬を飲み忘れたので、昼食後に**朝と昼の分**をきちんと合わせて飲んでもらうことにした。
- Q4. 風邪を引いたので、病院でもらった薬と**市販の風邪薬**とを数日間、**一緒に飲んだ**。
- Q5. **食前服用の指示**だが、すぐ忘れてしまうので**食後に飲んでもらう**事にした。
- Q6. いつも病院で薬をもらっているが、たまたま今日は**歯科を受診**しただけだったので、**歯科医には服用している薬は伝えなかった**。

×クイズ 答え

Q1. 手持ちの薬が切れたので、他の患者様に処方されていた同じような薬を飲んでもらうことにした。

A1. ×。同じような薬でも、人によって飲んではいけない薬、適さない薬があります。

Q2. 手持ちの薬が切れたが、昨年飲んでいた薬の残りが出てきたので、それを飲んでもらうことにした。

A2. ×。保存状態によっては薬が変質している可能性も、薬は基本的には処方された日数内に服用し、古いものは捨てること。

×クイズ 答え

Q3. 朝の薬を飲み忘れたので、昼食後に朝と昼の分をきちんと合わせて飲んだ。

A3. ×。薬によっては一度に2回分を飲んでしまうと思われ副作用につながることもあります。薬によって対応方法が異なるため、その都度薬剤師にお問い合わせ下さい。

Q4. 風邪を引いたので、病院でもらった薬と、市販の風邪薬とを数日間一緒に飲んだ。

A4. ×。薬によっては互いに作用を強めたり打ち消し合ってしまう場合があります。御自身の判断では併用しないようにしてください。

×クイズ 答え

Q5. 食前服用の指示だが、すぐ忘れてしまうので食後に飲んでもらう事にした。

A5. ×。薬を飲むタイミングには理由があります。薬によっては効果が強くなったり弱くなったり、副作用が出やすくなるものもありますので飲むタイミングを勝手に変えないようにしてください。

Q6. いつも病院で薬をもらっているが、たまたま今日は歯科を受診しただけだったので、歯科医には服用している薬は伝えなかった。

A6. ×。薬によっては、治療に伴い一旦薬を中止する必要があるものもあります。皮膚科や歯科など、薬にはあまり関係ないと感じてでも必ず医師に薬の内容を伝えるようにしてください。

薬は万能ではありません

心配なことがございましたら
いつでも日本調剤の薬剤師にご相談ください


発行：日本調剤株式会社 教育情報部

お問い合わせ先：

日本調剤株式会社 薬剤本部 健保・施設推進部

お役立ち資料係

TEL：03-6810-0825

 日本調剤株式会社

