

もっと広がる クサリの世界

薬を飲むタイミング

薬を飲むタイミングには、さまざまなものがあることをご存じでしょうか。皆さんにとって最もなじみがあるタイミングは「食後」かもしれませんが、一般的には食事摂取から30分以内を意味します。これ以外にも、食事摂取前30分以内の「食前」、食事摂取後すぐの「食直後」、食事と食事の間、すなわち空腹時の「食間」がありま

時には柔軟な対応も

す。そのほか、朝起きてすぐの「起床時」や「就寝前」などがあります。

日々病院で活動をしていると、患者さんから「今日は食事が取れなかったので食後のお薬は飲んでいません」といったようなお話を伺うことが割と多くあります。これは医師の指示通りに薬を服用しているという意味では大変良いことです。

しかし実は、食後服用の指示で薬が処方されていたとしても、空腹時に服用して差し支えないものも数多くあります。また、食後の方が効果は得られやすいけれど、食事を取らないからといって薬を飲まないで全

く効果が得られなくなってしまうため、むしろ食事が取れなくても服用してほしい薬もあります。

そのため、毎日の食事摂取に不安のある方や食事摂取が不規則な方には、あらかじめ医師や薬剤師に食事が取れなかった場合の対応について、確認することをお勧めします。

食後に服用すべき代表的な薬に、ロキソプロフェンやイブプロフェンなどと呼ばれる種類の痛み止めがあります。これらの薬は、食後の食べ物により胃が保護され、薬で粘膜が荒れるのを防ぐとされています。もしまとまった食事が取れない場合

は、クッキーやバナナなど、少量でも良いので食べ物を摂取してから服用していただくと安心です。

抗生剤や抗がん剤など、毎日続けて飲むことで良好な効果が得られやすくなるものや、ステロイド薬など、服用を自己判断で中止すると体調に著しい変化が生じる可能性があるため注意が必要なものもあります。薬を医師の指示通りに服用することは重要ですが、指示通りに服用できない場合の対応も知っておくと安心です。

(杉山 弘樹・県病院薬剤師会学術部員)