

もっと広がる クスリの世界

薬を飲むタイミング

「朝食後30分以内に服用してください」。病院や薬局でよく耳にする言葉ですが、なぜ時間を指定されるのでしょうか。薬は飲む時間によって効果や副作用の現れ方が変わることがあります。

私たちの体には、朝目覚めて夜眠くなる「体内時計」があります。この体内時計を調節しているのが時計遺伝子です。ホルモンの分泌や血圧、免疫の働きなど

効果得るため時間守って

も、この体内時計に合わせて変化しています。そのため、薬も体のリズムに合わせて使うことで、より効果が期待できたり、副作用を軽減できたりする場合があります。

この関係を研究する分野が「時間薬理学」です。時間薬理学の代表例として知られているのが、ステロイド薬です。コルチゾールという副腎から分泌され、炎症や免疫を調節するステロイドホルモンは、早朝に多く分泌され、夜間には低下します。ステロイド薬も本来のコルチゾールの分泌リズムに近づけるため、朝に服用することが一般的です。こうすることで、体内のホルモンバランスへの影響を抑え、副作用を軽減できると考えられ

ています。

一方、コレステロールを下げる一部の脂質異常症治療薬は、コレステロールが夜間につくられやすいことから、夕食後に服用することが推奨されているものもあります。

さらに、高血圧では早朝に血圧が上昇するモーニングサージが、心筋梗塞や脳卒中の発症と関係するとされ、一部の薬では夜の服用がよいことが報告され話題となりました。しかし、その後の研究では、全ての患者さんに就寝前投与が優れているとは言えないことも示され、現在では一人一人の血圧リズムに応じて服薬時間を検討する研究が進められています。将来的にはスマートウォッチなどの

ウェアラブル機器を活用した服薬時間の最適化も期待されています。

最近では、がん治療で使われる免疫チェックポイント阻害薬でも、投与する時間帯によって治療効果が変わる可能性が報告され、時間薬理学の新たな話題として注目されています。

薬は「何を使うか」だけでなく、「いつ飲むか」も大切です。服用時刻には理由があることも少なくありません。自己判断で服用時間を変えず、疑問があれば医師や薬剤師に相談しましょう。

(辻 大樹・県薬剤師会常務理事、県立大薬学部教授)

<毎月第4火曜日に掲載>

◇訂正 3月24日付17面「もっと広がるクスリの世界」の「市販薬の販売ルール厳格化」の記事で、氏名や年齢の確認が義務付けられている年齢は、正しくは「18歳未満」でした。