



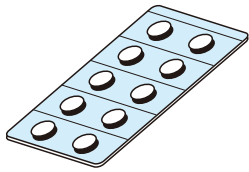
あなたの健康に役立つ情報をお届けします

ベスト・アドバイザー

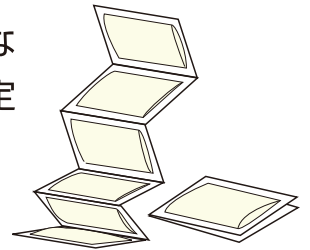
お薬の話

正しく薬を飲むことが治療への近道

～疑問があれば自己判断しないで医師か薬剤師に相談を～



高血圧・高脂血症・糖尿病など生活習慣病のお薬は飲みつづけなければいけません。そして医師の指示通り正しく飲むことが、安定した血圧や血糖値などを得るとのことへもつながります。



■途中で飲むのをやめてしまうと、思わぬ事故のもと

よく、「ずっと血圧も安定しているから」「糖も出ていないし、体調も良いから」「コレステロールはずっと低いから」と自分で判断して、薬を減らしたり、飲むのを止めてしまう人がいますが、それはとても危険なことです。血圧や血糖値等の検査値が安定し、体調が良いのは薬を続けているからで、服用を止めてしまうと短期間で元に戻ってしまうことが多いのです。これらの薬は数値を安定させるだけでなく、血管の動脈硬化が進むのを防ぐという目的もありますから、薬の量や飲み方については、必ず医師か薬剤師に相談して決めていきましょう。

■副作用が出たら、すぐに受診を

やはり薬を飲みつづけるわけですから、副作用なども気になるでしょう。そのため薬を処方する前には必ず、現在の体調や既往症なども病院や薬局で聞かれると思います。人にはそれぞれ体に合う薬と合わない薬があるために、薬の種類は同じ病気の人に対してもいくつもの種類があるのです。実際に気分が悪くなったりすると、薬を中止してしまったり、別の医療機関に移ってしまう人もいますが、副作用とは薬理作用が体質に合っていないために起こるものなので、医師が間違った処方をしている訳ではないのです。薬を飲んで頭が痛くなったり、吐き気があるからといって中止してしまわず、すぐに受診し現在の症状を正確に医師に伝えてください。医師といえども自分の体ではないのですから、細かい症状まできちんと説明することが副作用などを引き起こさないためには大切です。そして、別の薬や治療法を考えてもらいましょう。また、薬剤師は薬の専門家ですから、なにか疑問があったら聞いてみるのもよいでしょう。

～薬の飲み方、勘違いしていませんか？～

■錠剤は噛んで、カプセルは中身だけ飲むと早く効く？

口の中で錠剤を噛み砕いたり、カプセルの中身だけを飲めばその分早く効くと思こんでいる人がいるようですが、これは大きな間違い。錠剤のコーティングやカプセル(ゼラチン)は、薬の嫌なにおいや苦味を防ぐほかに、「いつどこで溶けて作用させるか」を微妙にコントロールする大切な役割を持っているのです。また、カプセルの中に入れる薬は、錠剤に出来ない液状のものだったり、刺激や味が強すぎてそのままでは飲めない薬も多く、カプセルをはずして飲むのでは薬の効果を失ったり、飲みにくくしているようなものです。チュアブル錠という噛み砕いて飲むタイプの錠剤もありますが、そういう薬の場合は必ず指示をされるものです。どうしても細かくしないと飲めない場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。

ベスト・アドバイザー

～代表的なお薬の使い方～

薬は正しい使い方をしなければ、最大の効果を得られないばかりか、逆に、体調を崩してしまうなど危険な場合もあります。ここでは内服薬の基本的な飲み方の説明をしていきます。



食事を意識した飲み方	
食前	通常食事を摂る30分位前に服用します。
食直前	食事の直前。お薬を飲んでから食事を始めるイメージです。
食直後	食事が終わったら直ぐに服用します。
食後	通常食事が終わって30分以内に服用します。
食間	空腹時に服用することが目的で、通常食後2時間位で服用します。
食事を意識しない飲み方	
～時	痛い時や吐き気時など、症状が起きたときに服用する飲み方です。頓服(屯服)といいます。
～時間毎	時間で服用する飲み方です。
就寝時	寝る前に飲みます。眠気が強くなるものや、寝ている間に効果を期待するものに使います。
起床時	朝起きて直ぐに服用します。
いろいろな症状に使うが、連用を前提としていないもの(頓服(屯服))	
頭痛時	頭痛がする時に服用
歯痛時	歯が痛い時に服用
疼痛時	その他の痛みがある時に服用
発作時	心臓・喘息などの特定の疾患の発作の時
不眠時	不眠症ではなく、時々眠れない時などの場合に使用します
その他	具体的な症状を記して、その症状が出たときに使用します

ここにあるものはあくまでも基本的な使用方法ですので、処方された薬についてわからないことがあれば、必ずかかりつけの医療機関や薬局に相談してください。また、特別な使い方をする場合もありますが、その場合は医師や薬剤師から説明された指示に従ってください。

