

## 「最近のお薬事情」

病院や医院で処方していただいた薬、その飲み方はさて、正しい飲み方をしているでしょうか。

これから書くことは意外に知らなかった事かもしれませんよ。最近よく聞くお薬手帳とともにご参考にしてください。

## (1) 薬の飲みかたって

薬を飲むときは、多めの水(約コップ1杯)で飲んでいきますか。少ない水で飲むと薬が溶けにくく、薬の効果が十分に現れないばかりか、食道にくっついてその場所が刺激され潰瘍ができることがあります。また、お茶や牛乳で飲むのは効果が弱まってしまうこともありますので控えましょう。

薬を飲むときは、吸収の面から空腹時が良いのですが、副作用として胃腸障害が起こりやすくなります。食後30分は食物が消化器を保護するので副作用が少なく、また忘れないで飲むことができる最適な時間なのです。ですから多少の時間のずれは問題ありません。

薬の飲み方で、頓服・食間という飲み方があります。頓服は症状が出たときに服用します。また、必要な時だけ1回飲む事です。

食間は食事をして2時間ぐらい

後の空腹時に服用する薬です。

薬をよく飲み忘れてしまう方がいます。飲み忘れを防ぐため、朝食後の新聞を読む前や、出かける時にポケットに入れるなど、自分にあつた忘れないための習慣を考えましょう。飲んだらカレンダーに○をつけるのもよい方法です。

## (2) お薬手帳お持ちですか？

最近、尋ねられたことはありませんか。お薬手帳には薬の記録を残します。それによってどんな薬をどのくらいの期間使っているかを判断し、他の医療機関で処方された別の薬に対して不都合な飲み合わせや同じ薬が出ていないかを確認します。また、外出先・旅行先で事故にあつた時この手帳は、救急処置に大変役に立ちます。

## さてどのように使うだろう

○医療機関・薬局へ行った時に医師・薬剤師に見せましょう。

○外出時には持ち歩きましょう。

○さらに使い慣れた方は、医師・薬剤師に聞きたいことや変わった症状が出たときなど書き留めておくと良いでしょう。

わからない時は、最寄りの薬剤師にご相談下さい。

文 黒磯薬剤師会 澤田麻希

