**お薬の正しい飲み方**

現在、様々な飲み方のお薬が病院から処方されます。お薬の種類にあった正しい服用を行うことは、効果を最大限に発揮する上で重要となります。  
一方、誤った服用をするとお薬の効果が十分に発揮できないだけでなく、副作用の原因になることがあります。  
今回はお薬を服用する際の注意点や服用する時間などをご紹介します。

 **お薬を服用する際の一般的な注意点について教えてください。**

　通常、錠剤・カプセル剤は湿気、光から守るためにシート（硬いプラスチックの殻）に入れて保存されています。必ずシートから取り出してお薬を服用してください。

お薬は特別な指定がない限り、水もしくは白湯で飲むようにしてください。

お薬を服用し忘れた時には、原則として２回分を一度に服用しないでください。なお、飲み忘れの対処法はお薬により異なりますので、医師、薬剤師にお尋ね下さい。

お薬は特別な指示がない限り、カプセルを外したり、錠剤をつぶしたりしないようにしてください。副作用の原因になることがあります。

* **お薬を服用する時間について教えてください。**

　お薬を服用する時間もいろいろあります。処方されたお薬の袋に記載されている飲み方を十分に確認して服用してください。  
以下にお薬を服用する主な時間の目安などを示します。

① 起床時  
朝起きてすぐに服用します。

|  |  |
| --- | --- |
| この飲み方をする主な薬剤 | 起床時で飲む理由 |
| 一部の骨粗鬆症のお薬 | 食事の影響によりお薬の吸収が悪くなるため、胃腸に最も何もない時に服用します。 |

② 食前  
食事のおよそ30分前に服用します。

|  |  |
| --- | --- |
| この飲み方をする主な薬剤 | 食前で飲む理由 |
| 漢方薬 （食間に服用することもある） | 食事との影響によりお薬の吸収低下を避けるため。 |
| 吐き気止めのお薬 | 食事による吐き気の誘発を抑えるため。 |

③ 食直前  
食事を摂る直前に服用します。お薬を服用後すぐに食事を摂るようにしてください。

|  |  |
| --- | --- |
| この飲み方をする主な薬剤 | 食直前で飲む理由 |
| 一部の糖尿病のお薬 | 食後に血糖が急激に上昇するのを抑えるため。 |

④ 食後  
食事のおよそ30分後までに服用します。この服用方法が一番飲み忘れが少なく、ほとんどのお薬がこの用法になります。

|  |  |
| --- | --- |
| この飲み方をする主な薬剤 | 食後で飲む理由 |
| ほとんどのお薬 | 一番飲み忘れが少なく、胃腸への負担を軽減するため。 |

⑤ 食間  
食事のおよそ2時間後に服用します。

|  |  |
| --- | --- |
| この飲み方をする主な薬剤 | 食間で飲む理由など |
| 胃の粘膜を保護・修復するお薬 | 胃に何もない時にお薬を効かせる。 |
| 漢方薬 （食前に服用することもある） | 食事との影響によりお薬の吸収低下を避けるため。 |

⑥ 就寝前  
眠る前に服用します。睡眠薬や便秘薬などは症状に合わせて自己調節が可能な場合もあります。

|  |  |
| --- | --- |
| この飲み方をする主な薬剤 | 就寝前で飲む理由など |
| 睡眠導入薬 | 寝つきをよくするため。 |
| 便秘薬 | 翌朝、便を誘発するため。 |

⑦ 頓服  
痛みや吐き気、下痢など症状がある時に服用するお薬です。  
ほとんどのお薬は1回に飲んでよい量や回数、間隔が決められていますので、必ず医師、薬剤師にご確認ください。