

薬の飲み方・ 扱い方

Q&A



三次薬剤師会 ^{みのこし} 箕越 ^{みきこ} 美紀子 (左)
口和支所地域振興室 専門員 藤山 幸世 (右)

薬は、自分が本来持っている治癒力が落ちた時、体の中で細菌を退治したり、熱を下げたりするためなどに用いるものです。正しく使えば健康を守ってくれますが、使い方を間違えると、薬の効果を得られなかったり、健康を害したりする恐れがあります。

薬の飲み方・扱い方について、薬剤師にインタビューしました。

Q: 薬はいつ飲むのですか。

A: 基本は食後です。ただし、薬の種類によっては時間が違うものがあるため、指示されたとおりに飲んでください。

Q: 症状が治ったら服用をやめてもよいですか。

A: 自己判断で服用をやめると、症状が再発したり、悪化したりすることがあります。処方された日数分をしっかり飲み切るようにしましょう。ただし、医師・歯科医師からあらかじめ指示があった場合は服用を中止してください。

Q: 薬を飲み忘れたときにはどうしたらよいですか。

A: 飲み忘れに気付いたときに飲んでください。また、次の薬を飲むまでの時間が近い場合は、次の時間に薬を飲んでください。ただし、薬の種類によっては対応が違うものもあります。どうすればよいか分からないときは、医師・歯科医師・薬剤師に相談してください。あらかじめ聞いておくのも良いです。

Q: 薬が余ったらどうすればよいですか。

A: 風邪など一過性の病気の場合、その時の症状に合わせて処方されているため、余った薬は捨ててください。ただし、医師との相談の上「同じ症状が出たら飲んでも良い」と指示されているときは飲んでください。

高血圧や糖尿病など慢性の病気の場合、薬の内容が変わらなければ残った薬を飲むことができます。ただし、あまりにも古いものは薬の性質が変わっていることがあるので、迷わず捨てましょう。

Q: 薬を飲む時に気を付ける食品などがありますか。

A: 薬の効き目が弱くなるもの

- ワーファリン (ワルファリンカリウム)
+ 納豆・青汁・緑黄色野菜 (ホウレンソウなど)

ビタミンK (血液を固める働きを持つ) が薬の効果を邪魔するため。

● 禁煙補助薬 (ガムタイプ)

+ コーヒー、コーラ、野菜ジュース、果物ジュース
口の中が酸性の状態となり、薬のニコチンが吸収されにくくなるため。

● 抗生剤 (菌を殺す薬) + 牛乳

薬の成分がカルシウム (Ca) とくっついて血液に吸収されない形 (キレート) となるため。

● 骨粗しょう症の薬 (ビスホスホネート系)

+ 硬水タイプのミネラルウォーター

薬の成分がマグネシウム (Mg) やカルシウム (Ca) とくっつき、血液に吸収されない形 (キレート) となるため。商品のラベルに「硬水」「軟水」と記載されているので、飲む前には必ず確認してください。

● 鉄剤 (貧血の薬) + タンニンを含むもの

茶の木に含まれるタンニンが体内への吸収を悪くするため。ただし、以前は「緑茶と一緒に飲まないように」といわれていましたが、最近の研究により、緑茶はビタミンCが含まれているため、鉄の吸収を妨げない飲み物として認められるようになりました。

薬の効き目や副作用が強くなるもの

● 血圧を下げる薬 (カルシウム拮抗薬)

+ グレープフルーツジュース

● コレステロールを下げる薬 (アトルバスタチン)

+ グレープフルーツジュース

血液中に吸収される薬の量が増えるため、血圧が下がり過ぎたり、副作用を起こしやすくなったりします。グレープフルーツだけでなく、その仲間である夏ミカンやはっさく、甘夏なども同様に注意が必要です。

● 気管支拡張剤 (テオフィリン) + カフェインを含むもの

テオフィリンとカフェインの構造が似ているため、一緒に飲むと頭痛が起こりやすくなります。