



■ 発行 ワムタウンネットワーク推進協議会
〒359-1152 埼玉県所沢市北野三丁目20番地1
TEL 04-2947-0111 FAX 04-2947-0113
http://www.wam-town.jp/ E-mail:koho@tl-wam.or.jp



お薬の基本の“き” Part3

医療法人啓仁会 平成の森・川島病院 (埼玉県川島町) 薬局長 安西 雪子



頓服	就寝前	食間	食直前	食直後	食前 食前30分	食後 食後30分
症状があるとき。食事に 関係なく、発熱時や疼痛時、便秘 時など必要時に服用。	実際に寝るおおよそ30分前。睡眠薬や便秘薬。睡眠薬が効き 始めて起きているのは危険、 床に入る直前でも。	食事と食事の間で、食事のお よそ2時間後空腹を期待。漢 方薬は食前でも食間でも。	食事の直前。おおよそ5〜10分 前。速効性のインスリンを分 泌させ血糖値を下げる糖尿病 薬。糖質の吸収をおさえる、血 糖値が急に上がるのを防ぐ糖 尿病薬。	食事のすぐ後。胃腸障害を起 こしやすい薬や、食事で分泌 される胆汁が吸収に必要な薬。	食事のおよそ30分前。空腹時 を期待する。胃酸を分泌させ、 食欲を出したり、胃腸の働き を活発にして吐き気等を抑え る薬。インスリンを分泌させ る薬。血糖値を下げる糖尿病薬も食 前に服用することがある。但 し、食事をきちんと摂らない と低血糖を起こすことも。漢 方薬は、空腹時が吸収が良い。 できれば白湯で溶かすとなお 良い。	食事の後、おおよそ30分程度。 胃に食物が残っており、薬が ほどよく吸収され、胃粘膜の 障害も少ない。大部分の薬。

Part1 では制度上の薬の種類、**Part2** では剤形に
よる薬の種類や効き方を紹介しました。
今回は、飲み方や飲み合わせ、副作用を
中心にお伝えします。

1、飲み方 薬はコップ一杯の水で

・自己判断で砕いたりカプセルをはず
したりしない。
・嚥下補助のゼリーやオブラートを上
手に使う。
・PTP包装を切って1錠ずつにしな
い。(誤飲の危険)
多くの薬では服用時間の指定はそれほ
ど厳密ではなく、食事を基準にして飲み
忘れがないようにしています。ですが、
決められた時間でない十分な効果が得
られない場合があります。特に糖尿病薬
は、食事に重要な意味があります。ご自
身の薬を再確認しましょう。

2、薬の副作用

薬の作用の中で治療に必要な作用を主
作用、それ以外の作用を副作用といいま
す。どんな薬にも副作用はあります。ま
た個人差があります。風邪薬などでも、
飲んで何でもない人と、ちよつと喉が
渇く程度の軽い症状の人、睡眠に襲われ
てしまう人、シヨックをおこす人もいま
す。特に副作用の出やすい人は、たとえ
ばアレルギー体質の人、肝臓での代謝作
用や腎臓での排泄機能が低下している人
です。その時の体調にも影響されます。

また、薬の飲み合わせで副作用が起こ
ることもあります。これを防ぐ最も有効
なことは、今までの副作用の経験や服用
中の薬を医師や薬剤師にきちんと伝える
ことです。それには「お薬手帳」が大変
役に立ちます。

副作用の症状はさまざまですが、もし、
不安を感じるほどのものであれば、すく
に医師や薬剤師に相談することが最善の
方法です。副作用が軽いうちに発見し、
重大化することを未然に防ぐことが大切
です。

不幸にも重大な副作用の被害を受けて
しまった場合、医薬品副作用被害救済制
度という公的制度があります。但し、薬
を適正に使用した場合に限られます。他
人の処方薬や間違った飲み方ではいけま
せん。薬の注意書きをよく読み、用法・
用量を守ることが大切です。

3、「薬と飲食物」の飲み合わせ

(代表的なもの)

アルコール：常識。キケンです、絶対や
めましょう。

精神安定剤、抗うつ薬、インスリン、
血糖降下剤、血圧降下剤、鎮痛剤、風
邪薬などの作用が強くなる。
アルコールの代謝を遅らせ中毒症状に
なる薬も。

また日常的に飲酒していると薬が効き
にくくなる。

牛乳：テトラサイクリン系やニューキノ
ロン系の抗生物質と一緒に飲むと、牛
乳に含まれるカルシウムと結合し効果

が弱くなる。他の乳製品やミネラルを
多く含むもの、市販の胃腸薬も注意が
必要。抗生物質を服用後2時間あけれ
ば問題ない。

コーヒー：コーヒーやコーラなどには、
カフェインが含まれ、尿酸値を下げる
薬の作用を弱める。また、気管支拡張
剤の副作用を強め、イライラや不眠に。
グレープフルーツ(ジュース)：カルシウ
ム拮抗剤といわれる血圧降下剤の作用
を強くする。スイーティも同様だが、
みかん、オレンジ、レモン等には含ま
れない。

納豆：納豆、クロレラ、プロッコリーな
どは、血液凝固阻止薬「ワーファリン」
の効果弱める。
付け合せ程度の野菜なら問題ない。
セント・ジョーンズワート(西洋オトギリ草)：
憂鬱な気分が改善されると、セント・
ジョーンズワートを含む健康食品や
サプリメントは多数販売されている。

(説明書を確認) 心不全薬のジゴキシン
や抗けいれん薬の作用を弱める。

4、「薬と薬」の飲み合わせ

Part2 で薬の代謝酵素の話をしました。代
謝酵素を誘導するものと、逆に酵素を阻
害するものがあります。前者は他の薬
の代謝を早め、作用を弱め、後者の場合
は、代謝に時間がかかるようになり、薬
が体内に長く留まるため、効き目が強く
なってしまうのです。
(その他もいろいろありますが、ここでは省
きます。)

疑問があれば、お気軽にお尋ねください。
「お薬手帳」を上手に活用しましょう！

季節がら、これだけは言わせて

テープ剤や湿布による

光線過敏症に注意!

紫外線が強い季節です。曇り
でも、使用中は屋外の作業や運動
は避けましょう。

使用後も4週間貼付部を直
接紫外線に当てない
ようにしましょう!!



医療法人 啓仁会
豊川さくら病院 (愛知県豊川市)

防火管理 功労表彰

平成25年5月22日、豊川市防火安全
協会の第13回定期代表総会が開催され、
豊川さくら病院が「防火管理功労表彰」
を受賞しました。

今回、代表として表彰式に出席し、
大変名誉ある表彰をいただきましたが、
これもひとえに病院が培ってきた長年
の功績が認められた結果であると思
います。これからも、多数の患者様の
生命・安全を守るため、防火管理の徹
底を図るとともに、職員一人ひとりの
防火意識のさらなる向上を図り、火の
不始末を起ささないよう努めてまいり
ます。

事務課 尾上 貴志

