

薬の飲み方

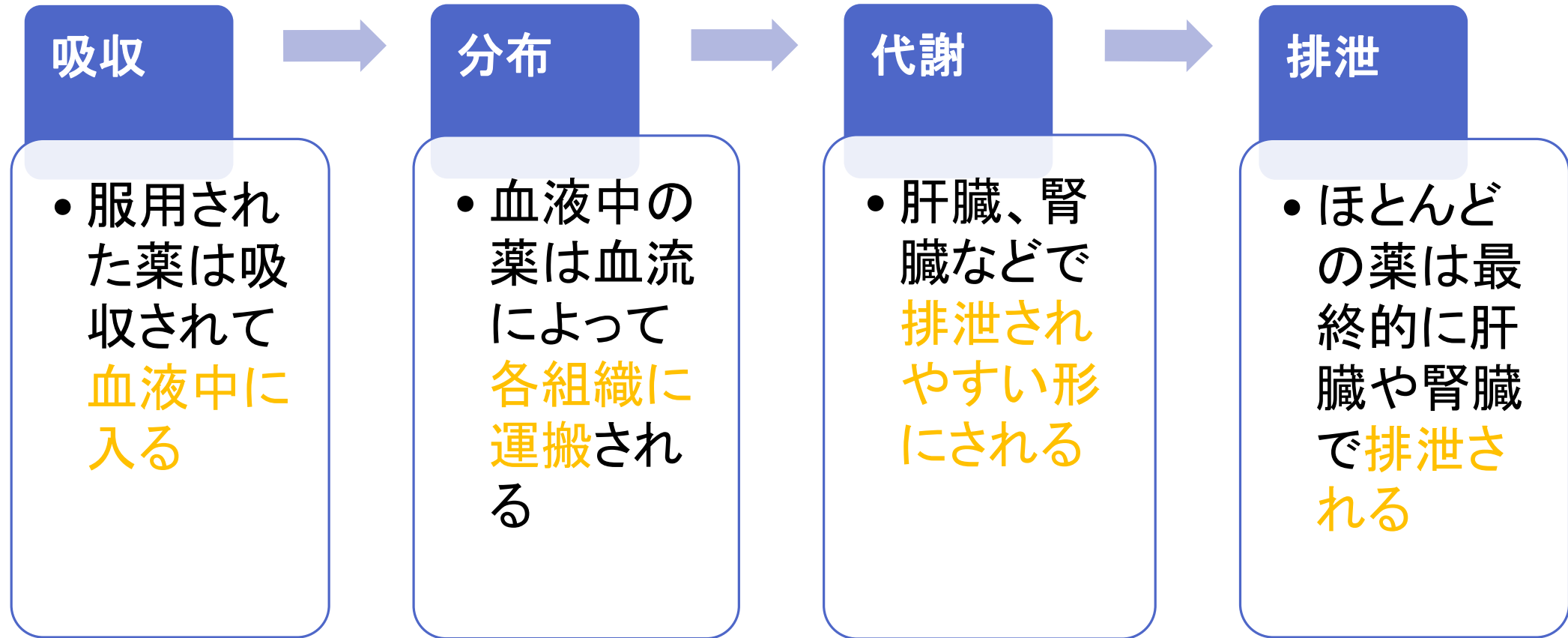
ハートランドしぎさん
薬剤部 浅田 裕美子

お薬ちゃんと飲めてますか？

A yellow starburst shape with a blue outline, containing the text "お薬は正しく飲みましょう".

お薬は正しく飲みましょう

薬の運命



薬が目的地に到達するのは難しい

肝初回通過効果

腸から吸収されたものの中には有害なものが含まれているかもしれない

→ 腸で吸収されたものは吸収された後、すぐに全身に回るのではなく、いったん肝臓に行って、有害物質を無毒化

薬が目的地に到達するのは難しい

- 薬は体に通常入るものではないので、体にとって異物と認識されやすい
- 身体内では安全管理体制が徹底されているので、身体にとって有益ではないものや不要になったものを処理・破棄しようという機構が存在する
- 薬は吸収されずに尿や便として排泄されてしまったり、吸収されても目的地にたどり着くまでに分解されてしまいやすい

薬は目的地について効果を発揮する

うつ病の薬 → 脳

糖尿病の薬 → 膵臓

心臓病の薬 → 心臓

薬が目的地で効果を発揮するために..

吸収されて

- 酸に強い
- 小腸で溶ける
- 腸と血管の膜を通る
- 異物と認識されない

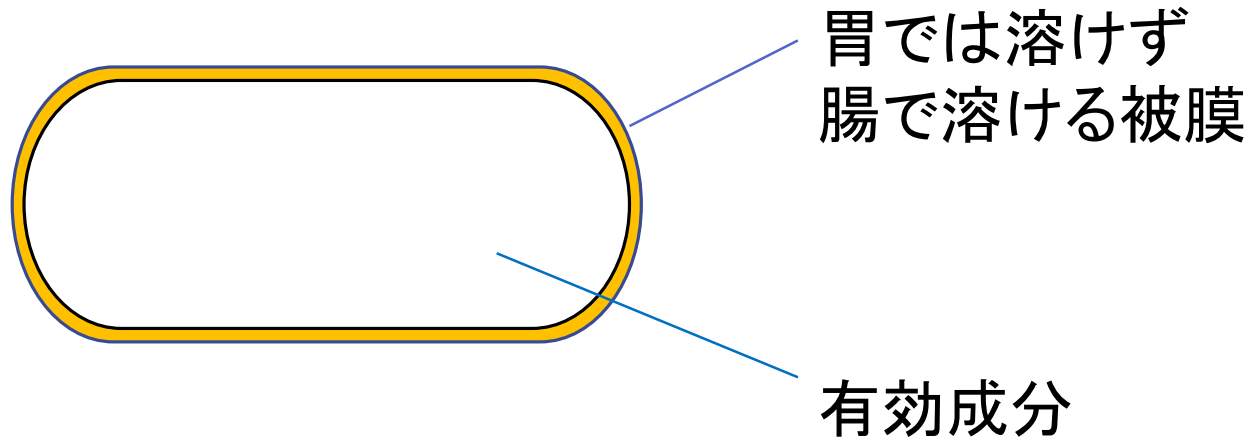
ようにする

分布する必要がある

- 目的臓器に到達する
- 目的臓器の目的部位に作用する
- 最適なサイズ

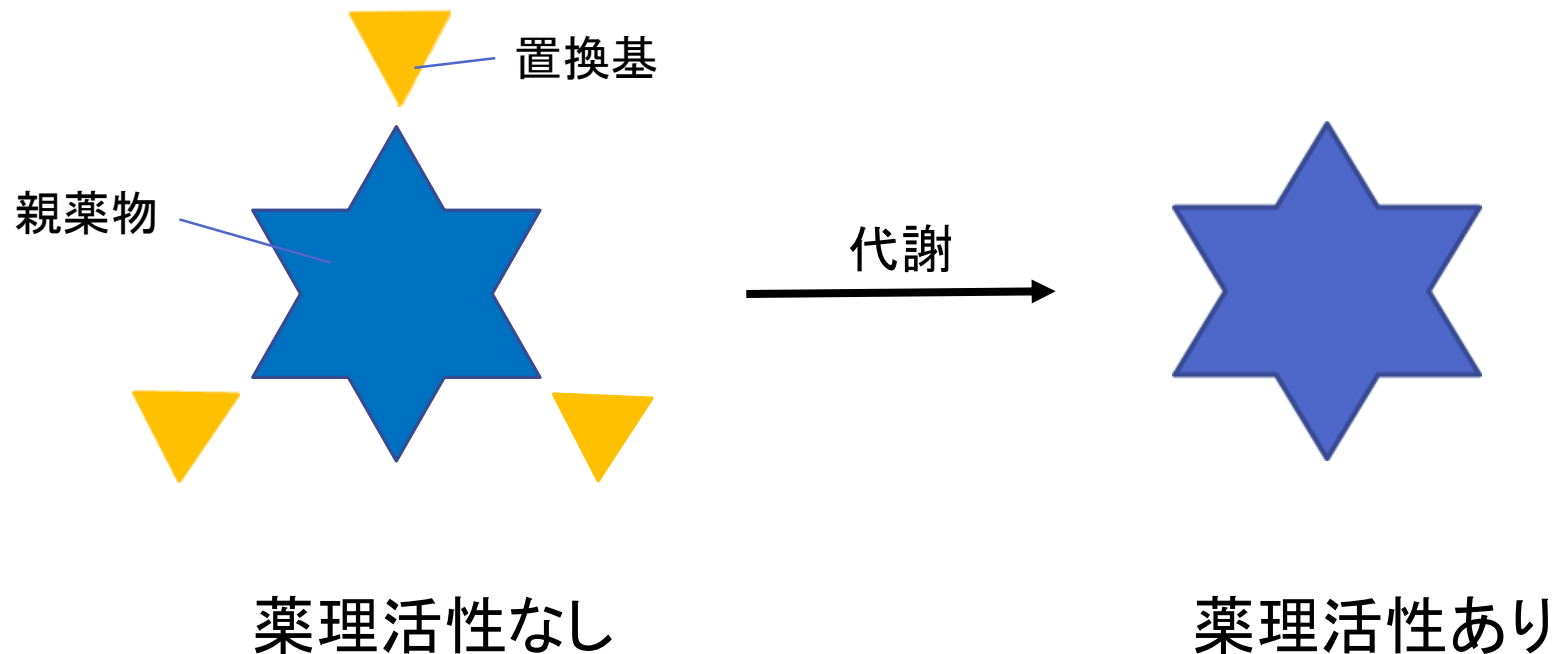
薬を目的地に到達させるための工夫①

腸溶錠



薬を目的地に到達させるための工夫②

プロドラッグ



薬によって飲むタイミングが違う
のは…

薬の効果を
最大限に得る

副作用を
少なくする

なぜ食後に飲むお薬が
多いのでしょうか？

食前と食後の胃腸環境の比較

食前	食後
<ul style="list-style-type: none">・強い酸性・胃腸運動穏やか・水っぽい	<ul style="list-style-type: none">・弱い酸性・胃腸運動活発・油っぽい

食後は..

胃の動きが活発になる

- 薬が胃に留まってる時間が短くなりより早く腸に到達する
- 薬の有効成分は腸で吸収されるものが多いため、より早く吸収される

食べ物のおかげで薬が胃壁に触れにくくなる

- 胃腸障害が起こりにくい

風邪薬・解熱剤・頭痛薬は胃を荒らしやすい！

胃の中が油っぽくなる

→ 油に溶けやすい薬は食べ物の油脂分に溶けて吸収されやすくなる

食事がとれなかった場合牛乳1杯、
クッキー1枚でも食べてから飲んだ
ほうがいい

その他にも、

規則正しく1日3食とる人が多いので、服用タイミングを食後にすることで、

- ・薬の飲み忘れを防ぐ
- ・血液中の濃度を維持させることができる

などの理由があります。

食後に飲むことが少ないお薬

- 吐き気止め
- 漢方薬
- 食欲増進剤
- 一部の糖尿病薬

漢方薬の飲み方

- 複数の成分が含まれる
 - 食事の影響を受けやすい
- 漢方薬には胃腸機能を整える成分が入っていることが多い
 - 食前服用での胃腸障害リスク↓

漢方薬は食前または食間に
飲むことが多い
(飲み忘れるようであれば食後でも)

就寝前に飲むことが多い薬

- 睡眠薬
- 眠気の出やすい抗アレルギー剤
- ふらつきの出やすい鎮痛剤
- 便秘薬

基本的にお薬は
水かぬるま湯で飲みます

なぜ・・・？

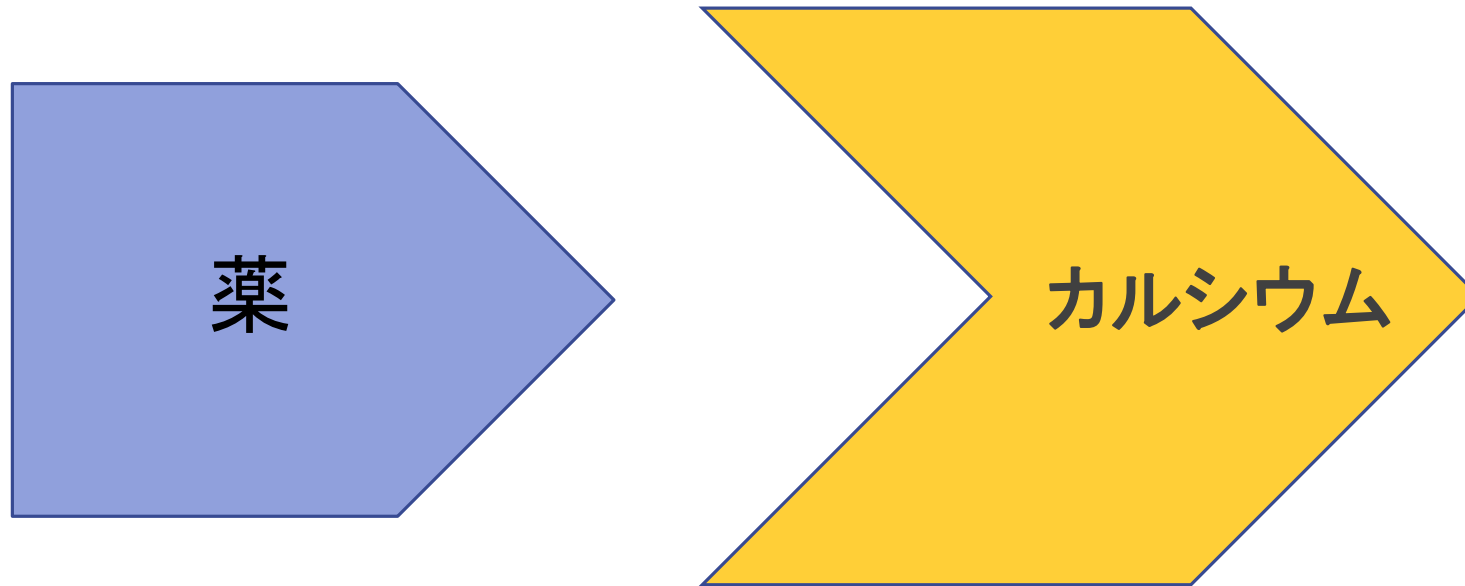
水以外の飲み物と飲むと、薬によっては
作用が強くなりすぎたり、**効果が弱まったり**してしまうから。

牛乳(カルシウム)

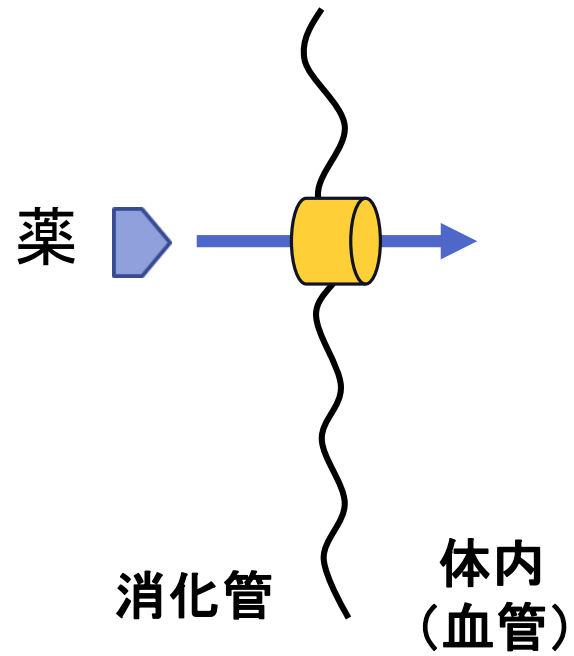
一部の抗菌薬や骨粗しょう症治療薬の吸収を低下させる

牛乳(カルシウム)

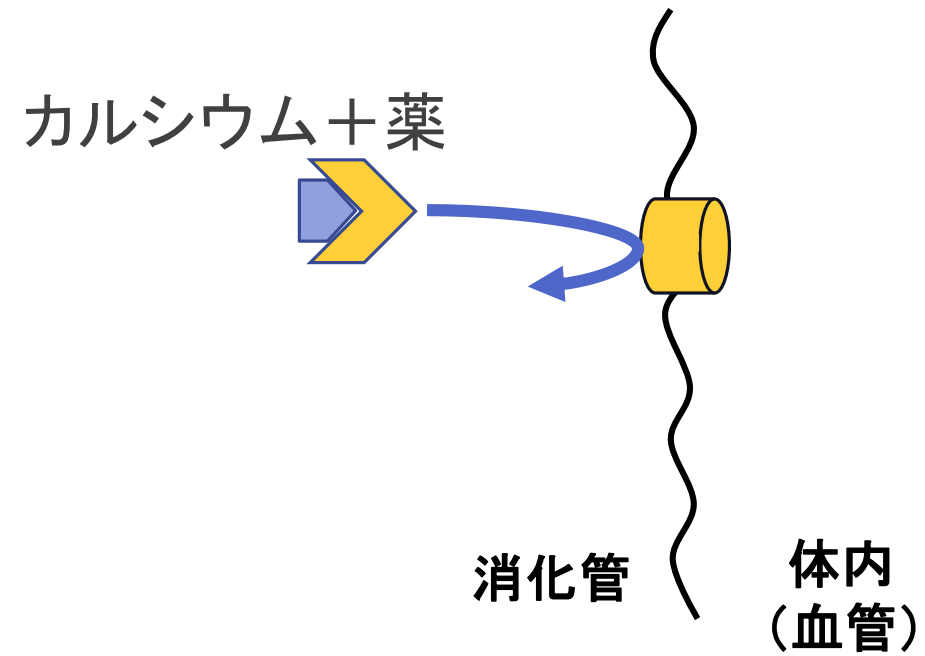
一部の抗菌薬や骨粗しょう症治療薬の吸収を低下させる



水で服用した場合



牛乳存在下

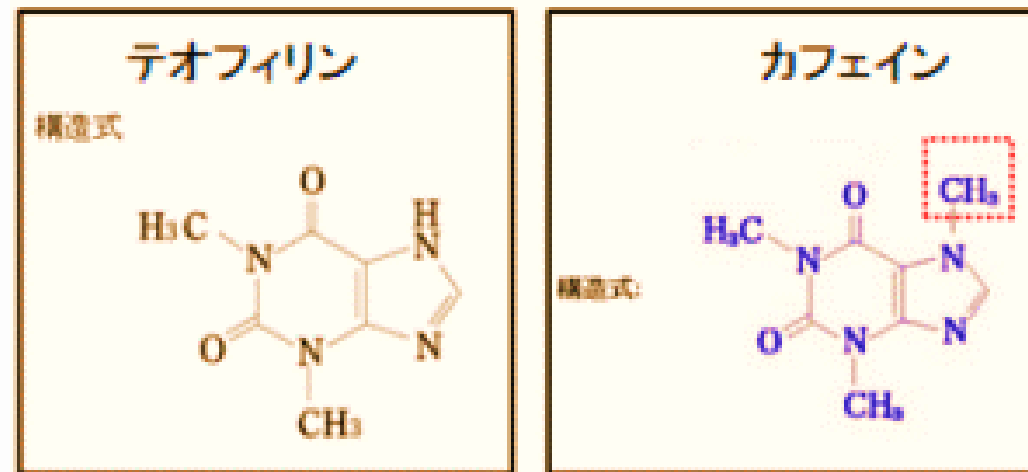


カフェイン

一部の気管支ぜんそく薬(テオフィリン)と構造が似ている

→ 分解が遅くなる

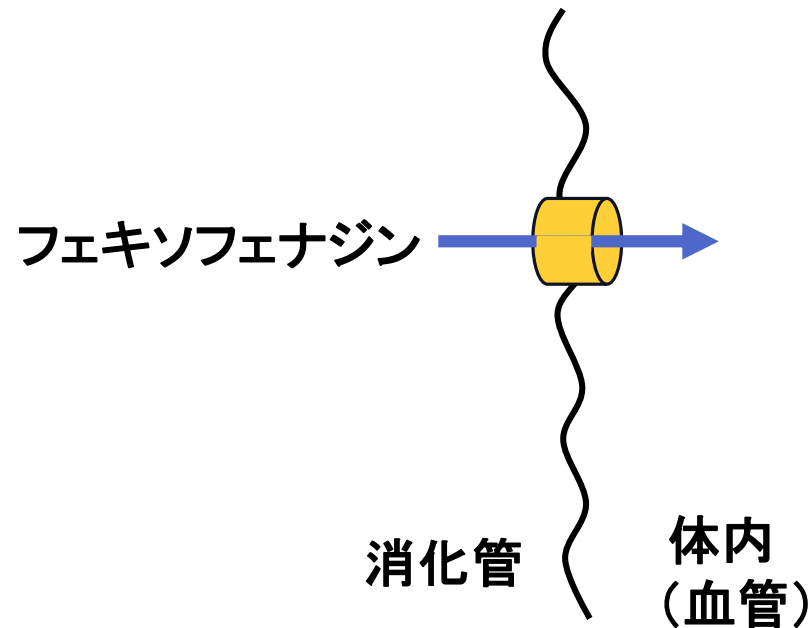
→ 副作用強く出る可能性



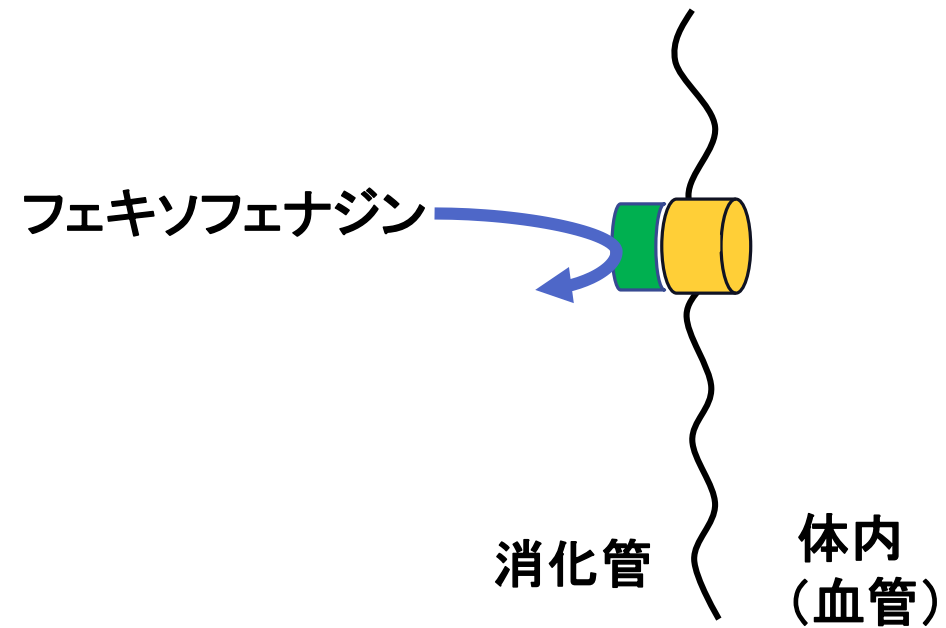
ジュース(オレンジ、リンゴ、グレープフルーツ)

フェキソフェナジン(アレグラ)の吸収を阻害する

水で服用した場合

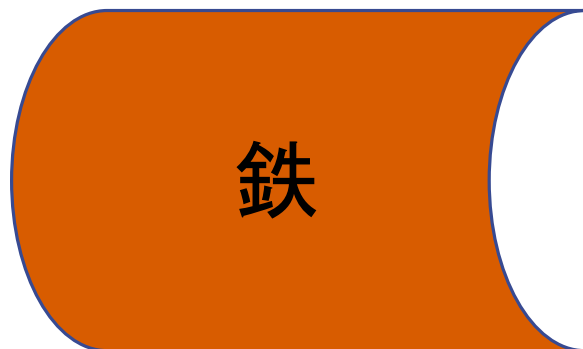


オレンジジュース存在下

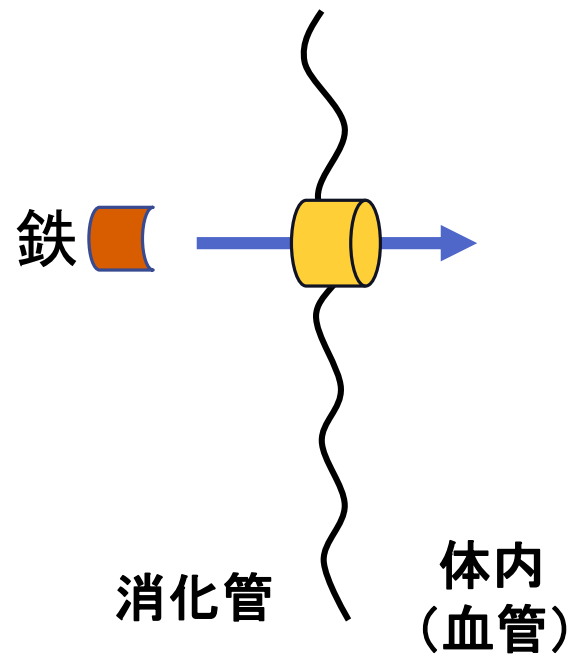


お茶(タンニン)

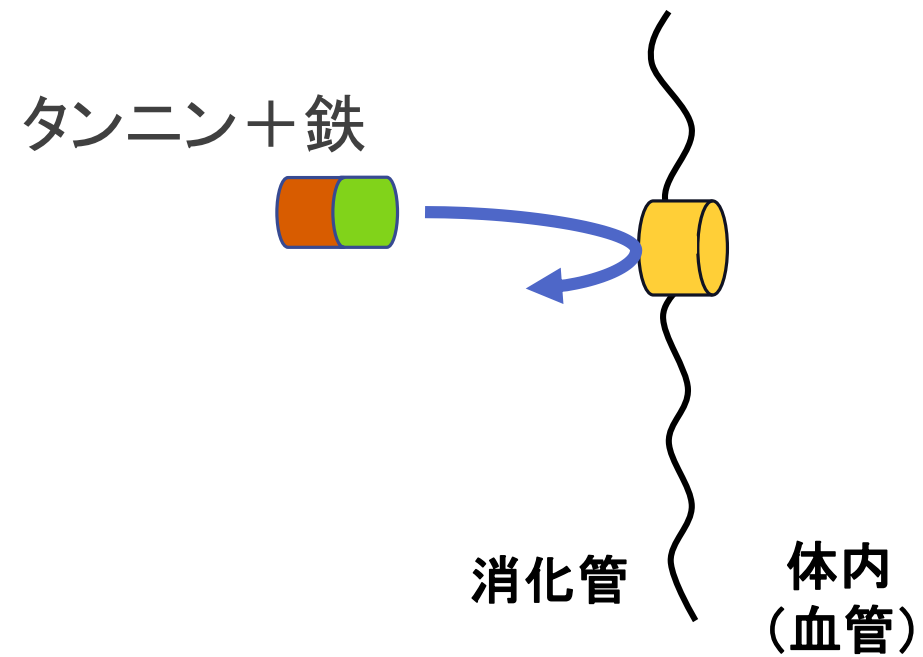
鉄と結合して鉄の吸収低下させる可能性がある



水で服用した場合



お茶存在下



基本的にお薬は
水かぬるま湯で飲みます

震災がおこったらどうしますか？

震災時には..

- 備えの中にいつも飲んでいる薬を入れておく
- 薬がなくなったらまずいお薬を把握しておく
- お薬手帳の管理をしっかりとしておく

お薬手帳は震災時とても役に立ちます

震災の際でもお薬手帳
が残っていると...

→ 使用している薬がわかり、
すぐに対応できる

飲み忘れてはいけない薬

- 抗不整脈薬
- 心臓のお薬
- 抗凝固薬
- 抗てんかん薬
- 急に中断してはいけない薬 など

飲み忘れてはいけない薬を飲んでいたら...

- 旅行や外食時は注意
- お薬手帳の管理をしっかり
- 薬の名前、色や形を覚えておく

お薬余ってきていませんか？

薬は飲んでこそ効果を発揮します！

飲めない理由がある場合...

- 飲むタイミングを変える
- 違う薬に変えてみる
- 必要ない薬があれば処方中止してもらう

A yellow starburst graphic with a dark blue outline, centered on a white background. The starburst has five points and is filled with a solid yellow color.

お薬は正しく飲みましょう