

平成 28 年 12 月

## 薬の豆知識

### 豆知識① 上手な飲み方について

病院で処方される飲み薬の代表といえば、つぶの薬（錠剤）、カプセル剤、こな薬（粉末薬）がありますが、一般的に、つぶの薬は上を向いて飲んだほうが、カプセル剤は下を向いて（うつむいて）飲んだほうが服用しやすいとされています。ということは、つぶの薬とカプセル剤とは別々に飲んだ方がよいということになります。ちなみに、こな薬は水を先に口に含んでから服用します。

### 豆知識② 服用時間について

基本的に薬は服用する時間が決められています。では一般的な服用時間を。  
食 前→ 食事の約 30～60 分前      食 後→ 食事の後、約 30 分以内  
食 間→ 食事の約 2 時間後      食直前→ 食事のすぐ前  
食直後→ 食事のすぐ後      就寝前→ 床につく約 30 分前  
頓服（とんぷく）→ 症状の出現に合わせ、必要に応じて

### 豆知識③ 薬は水で飲んだほうがよい？

薬は水、またはぬるま湯で飲むのが原則です。飲み込んだ薬を胃の中へ速やかに流し込むためにも、ひと口ではなく、ある一定量の水が必要となります。湯呑み一杯分は最低でも必要ではないかと思えます。さて、水やぬるま湯以外の水分で薬を飲む場合に気をつけなければいけないのは、その水分の性質（酸性・アルカリ性）によって薬の体内への吸収が押さえられて効果が弱まったり、逆に吸収が促進されて薬の効果が上がり過ぎたりすることがあるということです。コーラやコーヒー、グレープフルーツ、牛乳は薬によっては相性が悪く、併用を避けなければいけません。緑茶、麦茶、ウーロン茶は大丈夫という話も聞きますが、あくまで原則は水、ぬるま湯であることをお忘れなく。

### 豆知識④ 飲酒は大丈夫？

お酒と薬は非常に相性が悪いと考えておいてください。薬の種類によってはアルコールで作用が強まることもあり大変に危険です。

### 豆知識⑤ 口腔内（こうくうない）崩壊錠（OD 錠）とは

最近、口腔内崩壊錠の種類が増えてきています。これは口の中で速やかにだ液に溶けてくれるもので、水を飲まずとも服用でき、持ち歩いてどこでも服用できるという長所があります。もちろん、その服用方法で薬の吸収には全く問題ありません。飲み込みの悪い方に適した薬といえると思います。

今回は薬のことについて興味を持っていただきたく、豆知識をまとめました。不明な点は医師や薬剤師に気軽にお尋ねください。（文・神経内科 則行 英樹）