

お薬はいつ飲むの？

病院などの医療機関や薬局でもらった薬には、必ず「1日3回毎食後」とか「食間」などとのむ時期が指示されています。そのほかにも食前、食直前、食直後、就寝前、あるいは頓服など服用時期が細かく指示されていますが、それぞれどの時期にのむのが正しいのでしょうか。



正しい服用時期は、おおよそ【上図】のとおりです。よく食間とは食事の最中にのむものと勘違いしている方もいるようですが、それは間違いです。

それでは、のむ時期を変えるのはどうしてでしょう。一般的には薬を確実にのんでもらうためであり、一日の中で規則正しい生活リズムである「食事」と関連づけ、多くの場合「食後3回」としています。また、薬の特性に合わせて服用時期を決めている場合もあります。

服用時期が「食前」とされている薬には、食事による胃腸への影響や血液中の糖分への影響を避ける必要があるものが多く、胃腸薬や糖尿病薬などがあります。なお、糖尿病薬には、最近食直前に服用するものもでてきています。

「食後」は薬をのみ忘れないために最も一般的ですが、なかには必ず食後・食直後でなければならない薬もあります。胃腸を荒らしやすい鎮痛剤などがこれに当たります。

「食間」は胃腸に食物がほとんど無く、薬が吸収されやすいので、薬を早く、確実に効かせたい場合に有効です。例えば漢方薬などがあります。

「就寝前」に服用する薬には、睡眠を補助する睡眠剤や精神安定剤のほか、一部の抗アレルギー剤などがあります。

「頓服」とは強い痛みや高熱など症状の厳しいときにだけのもむ場合をいい、鎮痛剤や解熱剤がこれに当たります。

ところで、1日食後3回とされているのに、朝食をとらないので2回しかのまないという方がいますが、これは間違いです。1日3回規則正しく服用してこそ、薬の効果が確実に発揮されるもので、朝食をとらない場合は多めに水や牛乳などを飲んだ後、薬を服用してください。安全にしかも確実に効果が発揮されるよう薬は指示されたとおりにのみましょう。