

た ま な ん 多摩南ミニ通信

(財)東京都保健医療公社
多摩南部地域病院
地域医療連絡室第18号
平成11年 3月 1日発行

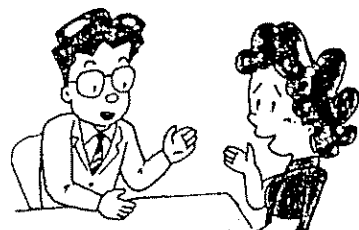
薬の正しい使い方 (内服薬編)

薬は症状や年齢、体質などによって種類や使い方が変わります。薬は、使う目的や、使い方を正しく理解したうえで使用することが大切です。また、薬を使用するうえでの疑問や不安は、そのままにしておかず、医師や薬剤師に相談しましょう。今回は、内服薬についてご案内します。

●薬を使用する前に・・・
診療を受ける際に、体の症状などをなるべく正確に伝える努力をしましょう。



- ① 今までどんな病気をしたことがありますか？
- ② 薬を使用して、体に合わなかったこと(副作用)はありましたか？それはどんな薬でしたか？
- ③ 現在、薬を使用していますか？それはどんな薬ですか？(できれば医師にみせて下さい。)



これらを伝えることで、副作用を防いだり、薬を効果的に使用することができるのです。

●薬の正しい服用時間を守りましょう。

薬は、正しい服用時間を守ることで効果が期待できるものです。医師、薬剤師の説明をよく聞き、薬袋等を確認して、正しい服用時間を守りましょう。

- 食前** 食事の前30分くらいに飲みましょう。食事の影響を受けやすい薬や、吐き気止めなどがあります。
- 食直後** 食事のすぐ後に飲みましょう。胃腸障害の副作用を起こしやすい薬などがあります。
- 食後** 食事の後30分くらいに飲みましょう。ほとんどの薬は、これに当てはまり、胃が落ちついた状態で服用する薬です。
- 食間** 食事の後2時間くらいに飲みましょう。食事と食事の間ということで、食事ではありません。

- 時間毎** 食事の時間に関係なく、一定間隔で飲みましょう。常に体の中に一定量の薬があることで効果が発揮される薬です。
- 就寝前** 寝る前30分くらいに飲みましょう。睡眠薬や、作用の穏やかなタイプの下剤が代表例です。
- 頓服** 必要(症状)に応じて飲みましょう。痛み止めや、熱さましなどがその代表です。

指 具合が悪くて食事ができない時や、検査などで食事をしないよう指示された時は、薬も中止するのかどうか医師に確認しておきましょう。

指 頓服薬は、1日に何回まで使用できてどの程度の間隔をあげなくてはならないのか必ず確認しましょう。

●薬を使用する時の重要なポイント

◎薬が胃でよく溶け、吸収されるためには、コップ1杯以上の十分な水分が必要になります。薬の中には、のどや食道にはりついて、炎症や潰瘍を引き起こすものもありますので、必ず水分と一緒に服用しましょう。(水分制限を受けられた方を除く。)



◎薬を飲み忘れてしまった時は、気付いた時にすぐお飲みください。ただし、次の服用時間になった場合には2回分を一度に飲まず、1回分だけ飲みましょう。

◎薬は必ず包装シートから出して飲みましょう。



●薬を使用した後は・・・

薬を飲んで体調が悪くなった時は、たとえどんなに軽い症状でも医師に相談しましょう。また、効果の度合いも伝える努力をしましょう。このことは、体に合った、効果的な薬を探し出すための大切なプロセスなのです。

お近くに「かかりつけ薬局」をお持ちになることも大切です。(詳しくは、多摩南ミニ通信No.6をご覧ください。)

多摩南ミニ通信をご希望の方は、総合案内にお申し出ください。

