

## お薬を正しく飲んでいただくために知っておいていただきたいこと



みなさんはお薬をきちんと正しく飲めていますか？お薬を飲む時間だったり、飲み方、飲み忘れた時はどうしたらいいか知っていますか？実は私も薬剤師になるまでは薬の飲み方について勘違いしていることがありました。食間の薬は“食間”という言葉の印象が強く、食事中に飲む薬のことだと思い、食事中に飲むなんて忙しいじゃないなんて思っていました。簡単になりますが正しく飲んでいただくために知っておいていただきたいことを説明させていただきます。

まずは飲み方です。

食後の薬 …食事が終わって **30 分以内**に服用してください。食事が終わってすぐでも大丈夫です。

食前の薬 …食事の 1 時間から **30 分前**に服用してください。お腹がすいているときに飲んでください。

食直前の薬 …薬の種類によっては**直前**に服用する薬もあります。

食間の薬 …**お腹が少しすいているとき**。食事が終わって 2 時間くらいたってから飲んでください。

就寝前の薬

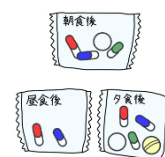
睡眠薬の場合 : 飲むとすぐに眠くなるので寝る支度をしてから服用してください。飲んだ後は作業等をしないでください。

それ以外の場合: 飲んでから作業をしても大丈夫です。

ここで気になってくるのが、食事がとれなかったときはどうしたらいいかです。みなさんの中には食事がとれなかいときは飲まないほうが良いと考えている方もいるかもしれませんが。血圧の薬やコレステロールを下げる薬など多くの薬は食事をしていなくても飲んで大丈夫なことが多いです。糖尿病の薬などには食事の前後で服用しなくてはならない薬もあるので、ご自分の飲んでいる薬と食事の関係について薬剤師に確認してみてください。

また、飲み忘れたときもどうしたらいいか気になりますよね。飲み忘れに気が付いたらすぐに服用して下さい。ただし、次の服用時間が近い場合は服用しないでください。飲んだかどうかよく覚えていないときは飛ばして次の服用時間に服用して下さい。ご自分で判断できないときは薬剤師に相談して下さい。

また、普段から薬の量が多くて飲み忘れてしまいどうにかしたいと思われている方には一度に飲む薬をひとつのパック(一包化)にすることもできます。お悩みの方は薬剤師に相談してください。



最後に『お薬手帳』についてお話させていただきます。お薬手帳とは、いつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。飲み合わせや薬が重なっていないかを確認できます。複数の医療機関を受診する時や、転居した時など、『お薬手帳』を見せるだけで、あなたお薬のことをわかってもらえます。旅行する時、薬局で薬を購入する時、転居して、新しい医療機関を受診する時、休日診療所や救急病院を受診する時、災害にあった時、病院・薬局にいくときはお薬手帳を必ず持っていきましょう。

(一社)松戸市薬剤師会