

ハロ-通信



あれ！そうだったの？！ 私たちは普段、基礎知識を意外と知らずにくすりを飲んでいるものです。今回はくすりの基礎知識をクイズ形式で考えてみましょう。



① Q: 毎食後とありますが食事を食べないときは服用しない方がよいですか？

A: 薬の種類によります

食後と指示のある場合は2通りの理由があります。1つは胃に負担がかかるので食後にしている場合、もう1つは一日のうちなるべく均等に飲んでほしい場合です。つまり、食事に関係なく薬の効き目を一定に保つことが目的なのです。一般的には4時間以上の間隔があれば大丈夫です。

② Q: 薬を飲む時、水はどれくらい必要？水じゃなくてもよいですか？

A: 水か湯冷ましぬるま湯150mlぐらいで飲んでください

(薬がのどを通過して上手く胃に納まるなら少量でも結構です)

★お茶・コーヒー・炭酸・ジュース・牛乳は薬の効果が変わってきます。例えば・・・



飲み合わせがダメな例 ① グレープフルーツと降圧剤(カルシウム拮抗薬)

理由: 血圧降下薬の効き目が強まります(グレープフルーツに含まれる成分が血圧降下薬の代謝を抑制するから)

飲み合わせがダメな例 ② 牛乳と抗菌薬(抗生物質など)

理由: 抗菌薬の効き目が弱まります(牛乳に含まれるカルシウムが抗菌薬と結合するから)

③ Q: 薬に使用期限はあるの？

A: あります

使用期限を過ぎた薬は使わないようにしてください。古い抗生物質を用いたために腎機能障害をきたした例が報告されています。

④ Q: 家族間で薬の飲み残しをシェアするのはアリですか？

A: いけません

薬は病人の性別・年齢・体質・その時の身体の症状(熱・咳)など考慮して処方するためです。他人の薬を使うと効かなかったり、かえってひどくなったりする場合がありますので服用してはいけません!

⑤ Q：風邪に効く薬はないって本当ですか？



A：はい本当です

風邪は一般にいろいろなウイルスによって起こります。ところが現在のところ、**風邪を引き起こすウイルスに効果のある薬はありません**。一般的に風邪薬として使われているのは、**風邪の症状を抑えるもので風邪そのものは治しません**。

⑥ Q：病院でもらっていた薬と同じ成分の市販薬、効果も同じですか？

A：成分が持つ効果そのものは同じ



市販薬と病院で処方してもらう医療用医薬品では「効能・効果」「用法・用量」が異なったり、「使用上の注意表記」が違ふことがよくあります。最近では同量の成分を含む市販薬も増えてきていますので「市販薬は弱そうだから多めに飲もう」などと考えないで下さい。

⑦ Q：鉄剤とお茶と一緒に飲んではいけないという方と、飲んでもよいという方がいますがどちらが正しいのでしょうか？

A：食後すぐは避けるのが望ましい

今まで、鉄剤を服用している患者さんには、緑茶やコーヒーなどに含まれるタンニンという渋み成分の摂取は鉄分の吸収を悪くするとの理由で望ましくないとされてきましたが、**近年ではお薬の効果に影響がでるほどではない**ということがわかってきました。しかし、タンニンの濃度が濃いコーヒーや緑茶は食後すぐは避けるのが望ましいでしょう。



⑧ Q：使っているうちに慣れが生じる薬ってあるの？

A：あります



一過性の便秘で短期間使うだけなら問題ないのですが、便秘薬に配合されている大腸刺激成分は長く使い続けると慣れが生じて規定量では効果が出にくくなることが知られています。食事の内容や生活習慣を見直し、薬だけに頼りすぎないように注意しましょう。

<健康サポート薬局> **若水ハロー薬局**
新居浜市若水町 1-7-16 TEL 31-1850 FAX 31-1849
☆ 決めよう！ 利用する「かかりつけ薬局」を一つ決めよう
☆ 探そう！ 何でも相談できる「かかりつけ薬局」を探そう
☆ 活用しよう！ あなたの健康をサポートします

