

正しい服用のポイント

安全に、お薬の効果を十分に得るためには、指示された量、回数、時間を守り、正しく服用する必要があります。



①服用タイミングについて

食前、食後、食間、頓服など決められた時間を守りましょう。主なのみ方は次の通りです。

用法	のみ方
食前	食事の約30分前
食後	食事の後30分以内
食間	食事と食事との間（食後2時間くらい）
食直前	食事の直前
寝る前	寝る直前または30～60分前
頓服（とんぷく）	症状がでたとき（発熱時や頭痛時など）

※のみ忘れたときには…

基本的な対応としては、次の服用時間までに時間が空いていれば、気付いた時点でのんでください。次の服用時間が迫っているときは、1回分をとばし、次回分の薬をのんでください。一度に2回分をのんではいけません。ただし、糖尿病の薬など、対応が異なるお薬もありますので、不明な点は薬剤師にご確認下さい。

②服用量について

自己判断で飲む量を増やしたり減らしたりするのは避けましょう。十分な効果が得られなかったり、副作用が強く現れる可能性があります。

③服用方法について

原則として、コップ1杯程度（約150mL）の水、またはぬるま湯でのみましよう。

水なしで飲むと、お薬がのどや食道にひっかかり、食道炎や潰瘍を起こすこともあります。特にカプセルはくっつきやすいので注意が必要です。

水の量が少ないと、お薬の吸収が低下したり、遅くなったりして、お薬の効き目が悪くなる場合があります。

水以外のもので飲むと、お薬の効果に影響が出るものもあります。アルコール類やお茶、ジュースで飲むと、飲み物に含まれる成分との相互作用で、お薬の効果が変わることや副作用をおこす場合があります。

寝ながらお薬を飲むのは、のどにひっかかりやすいので避けましょう。寝たきりの患者さまにお薬を飲ませてあげるときは、身体を起こしてあげましょう。

お薬に合った正しい飲み方を心がけましょう。

④服用期間について

症状が治ってきたから大丈夫と自己判断で服用を中止するのはやめましょう。指示があった期間は服用を続けるのが基本です。急にお薬を中断すると、症状が悪化することもあります。自分で勝手に薬を中止したり、量を減らしたりせず、不安なときは、必ず医師、薬剤師に相談しましょう。

⑤飲み合わせについて

一緒に飲んではいけないお薬、食べ合わせがよくないサプリメントや食品があります。お薬手帳を常に携帯し、新しく薬が処方されたときは、今飲んでいる薬や嗜好品との飲み合わせについて、医師、薬剤師に相談しましょう。

【相互作用で起こること】

お薬の効き目が強くなりすぎる：副作用が出やすくなったり、胃腸や肝臓の障害を起こすことがあります。

お薬の効き目が弱くなる：お薬の効果が抑えられ、病気が治りにくくなります。

【食品との組み合わせで注意が必要な代表例】

アルコールと睡眠薬	作用が強まり、強い眠気や翌朝への持ち越しを起こす場合があります。転倒して骨折するリスクもあります。
グレープフルーツと血圧を下げる薬	作用が強まり、低血圧を引き起こす場合があります。グレープフルーツ以外の柑橘類でも起こる場合があります。
コーヒー・緑茶とテオフィリン	コーヒーや緑茶などに含まれるカフェインで作用が強まり、頭痛や吐き気、動悸などを引き起こす場合があります。エナジードリンクにもカフェインが多量に含まれますので、注意が必要です。

納豆とワーファリン	効果が弱まり、血栓ができやすくなる場合があります。
牛乳やミネラルウォーターと抗生剤・骨粗しょう症の薬	作用が弱まり、効果があらわれなかったり、症状が長引く場合があります。
抗結核薬とマグロやチーズ	顔面紅潮や蕁麻疹、動悸や頭痛、吐き気を引き起こす場合があります。
セントジョーンズワートと免疫抑制剤・抗うつ薬	セントジョーンズワートは主にサプリメントやハーブティー等に含まれています。免疫抑制剤と一緒に使用すると、お薬の作用が弱まって症状が悪化する場合があります。また、抗うつ薬では作用が増強されて副作用が出る場合があります。

⑥保管方法について

お薬は一般的に、「光」と「湿度」に弱いといわれています。特に指示がないものは、直射日光のあたらない、涼しい乾燥したところに保管しましょう。冷蔵庫に保管することが必要なお薬もありますが、凍らせてしまうとお薬の効果がなくなってしまうものもあります。保管方法にはくれぐれも注意してください。

また、病院で処方されたお薬は、処方された患者さんご自身のものです。自分のお薬を他の人にあげたり、他の人のお薬をもらってのまないでください。「症状が似ているから」「よく効いたから」といって、ご家族や友人に渡すことはやめてください。効果が出ないばかりか、思わぬ副作用が出る場合があります。

