



フ ラ ウ ー



No.84

お薬の正しい服用の仕方についてご存じですか？

お薬をもらった時に、薬袋に服用時間が記載されていますが、守って服用していますか？

服用時間には、意味があるのです。お薬の効果を上手く発揮させ、安全に服用できるようにするために設定されています。必ず指示通りの時間を守って服用するようにして下さい。



食
前

食事の20～30分前、胃の中に食べ物が入っていない時に服用します。
食事による血糖上昇を抑えるためのお薬、胃の粘膜に接して効果を表すお薬、食事の前に胃の働きを良くするお薬、胃に食べ物が入っていないほうが吸収や効果が良いお薬等は食前に服用します。

食
後

食事の後30分以内で、胃の中に食べ物が入っている状態です。特に指示がなければお薬は通常食後に服用します。
食物の消化を助けて胃もたれなどを防ぐお薬、食べ物と一緒にないと吸収されないお薬、胃粘膜を刺激するため胃腸障害を起こしやすいお薬等は、食後に服用します。

食
間

食事の後2時間が目安で、胃の中に食べ物が入っていない時ですが、次の食事まで時間が空いているところが、「食前」と違います。食事と食事の間の事であり、食事の最中という意味ではありません。
直接胃の粘膜に接して効果を表すお薬や、胃に食べ物がないほうが吸収や効果が良いお薬などは食間に服用します。

寝
る
前

寝る30分位前に服用します。寝ている間に効果が出るお薬、睡眠を改善するお薬、飲むと眠くなるお薬等は、寝る前に服用します。薬を服用したら、早目に床に入るようにして下さい。

頓
服

決められた時間に服用するのではなく、**発作時や症状のひどい時など必要に応じて服用**します。

薬剤師からのお願い お薬手帳を活用しましょう!!

お薬手帳は、医師に処方されたお薬の名前や、量、回数などを記録する手帳です。調剤薬局に申し出ると、無料で作っていただけます。

お薬手帳を医師や薬剤師に見せる事で、お薬の重複や、飲み合わせのリスクを避ける事ができます。また、服用中に、体に合わないと感じたお薬、(吐き気や湿疹、だるくなった、のどが渴いた、眠くなった等)の状況について記入しておいて頂くと、医師や薬剤師に必要な情報を伝える事が出来、体に合わないお薬が処方される事が無くなります。

