

セルフメディケーション実践編③-2 軽度な不調に対処する

こんなこと
していませんか？



食前って
食べる直前
だよな！

食前にのむ薬と書
いていたので、食べ
る直前にのんだ



お茶
だったら
いいよね！

お茶があったので、
それで薬をのんだ

▶ のみ薬は体内の目的の場所でもっとも効果を発揮されるよう、のむ時間や1回の量などが工夫されています。また、ほとんどののみ薬*は、薬の効き目や安全性によくない影響を与えないよう、コップ一杯の水かぬるま湯でのむように定められています。

※かんでのむのみ薬や、なめたり、だ液でくすしてのみこむのみ薬もあります。

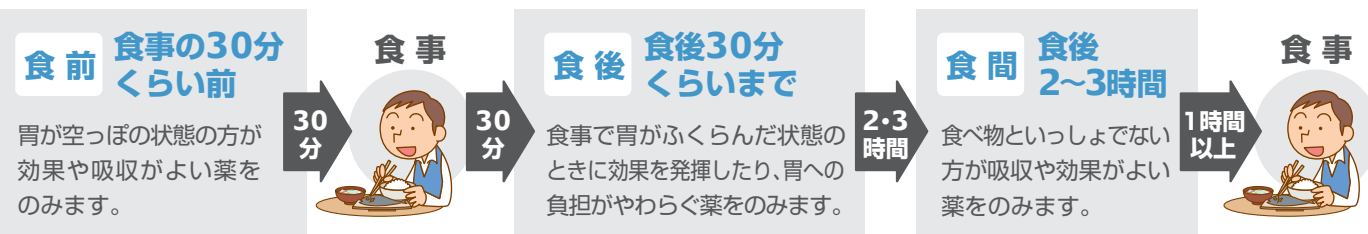
！ のみ薬は決められた時間にのむこと、コップ一杯の水かぬるま湯でのむことが大切！



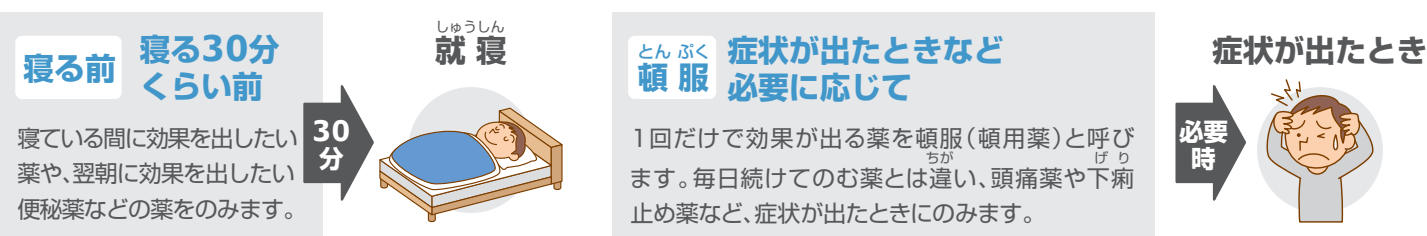
？ どうして薬は決められた時間にのまないといけないの？

薬と食事との関係は大切です。胃の中に食べ物があった方がよい場合、ない方がよい場合など、それぞれに最適なタイミングが決まっています。

食前・食後・食間の薬



寝る前の薬

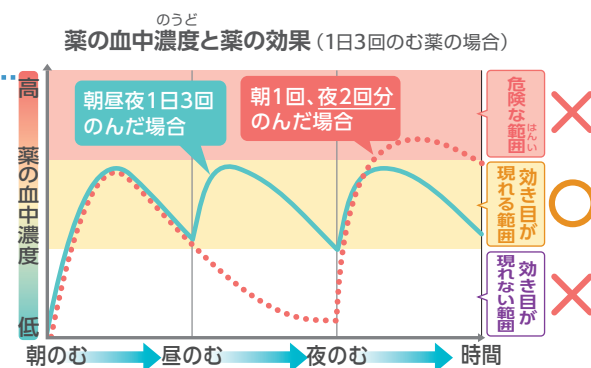


こんなとき
どうする？

うっかり薬をのみ忘れてしまった！

万が一薬をのみ忘れた場合、まずは本来のむ時間からどのくらいの時間が経っているか確認しましょう。本来のむ時間からさほど経っていないときはそのときのみ、次にのむ時間が近づいているときはのみ忘れた分は抜いて、次の分からのみします。(食後ののみ薬は、1日3回の薬は4時間以上、2回の薬は6～8時間空けるとよいでしょう。)

のみ薬は血液中の薬の濃度が一定以上にならないと効果が発揮できないため、身体に必要な場所で効果が現れるよう、1日にのむ回数や1回にのむ量が定められています。



出典：くすりの適正使用協議会

？ どうして薬は水以外でのんじゃだめなの？

水以外の飲み物には、薬の成分と結びついて吸収を悪くする成分などが含まれていることがあるため、効果に影響が出てしまう恐れがあります。

水かぬるま湯以外でのんだ場合

牛乳



●牛乳や乳製品は胃のpHを上げる(酸性から中性に近づける)働きが強い食品であるため、薬によっては効き目が低下し、効果が出るまでに時間がかかることがあります。

ジュース



●薬によっては吸収が低下することがあります。病院で処方される血圧の薬は、グレープフルーツジュースといっしょにのむと、効果が強く出たり、副作用が多くなったりすることがあります。

お茶・
コーヒー



●薬の中にはカフェインが含まれているものがあり、いっしょにのむとカフェインのとりすぎで眠れなくなることがあります。

アル
コール



●中学生のみなさんはお酒を飲むことはできませんので大丈夫ですが、アルコールといっしょに薬をのむと、効き目が強く出すぎたり、副作用が現れたりしやすくなります。薬によっては、肝臓に負担をかけやすくなります。



こんなとき
どうする？

おやつにケーキとジュースがあるけど、今薬のんじゃった…

薬を水でのんだとしても、その前後にその薬とのみ合わせの悪いものをとってしまったら、その薬の働きに影響を与える恐れがあります。時間を空ければ大丈夫な場合がありますので、自分の使う薬が何といっしょにのんだり食べたりしてはいけないのかを確認することが大切です。

コラム

注意したい薬のみ合わせ・食べ合わせはこれだ！

薬と薬、薬と食べ物との組み合わせによっては、薬の効果が弱まったり、強く出すぎたりすることがあります。一般用医薬品は、のむ前に必ず説明書をよく読み、わからないことは薬剤師さんや登録販売者さんに相談して確認しましょう。

医薬品+医薬品の例

●総合かぜ薬と解熱鎮痛薬・鼻炎薬・せき止め薬

総合かぜ薬は、頭痛・生理痛などに使われる解熱鎮痛薬や鼻炎薬、せき止め薬を合わせた薬ですのでこれらの薬といっしょにのむと成分がかさなってしまい、よくありません。

●胃腸薬と便秘薬

胃腸薬と便秘薬の中には、いっしょに使うと便秘薬が早く溶けてしまい、効果が出なかったり、副作用の原因になる組み合わせがあります。

医薬品+食品の例

●便秘薬と牛乳・乳製品

便秘薬は腸まで溶けないように工夫されている錠剤が少なくありませんが、牛乳といっしょにのむと、胃で溶けることがあります。

また、ヨーグルトなどの乳製品には腸を整える作用があるものが多く、いっしょに食べたりすると効果が出なかったり、副作用の原因になります。これらの食品をとる場合は、便秘薬をのむ前後1時間以上空けてください。

ほかに、病院からもらっている薬などがある場合は、いっしょに利用しても問題ないかお医者さんや薬剤師さんにあらかじめ確認してから、市販の薬を使いましょう。