シリーズ★医療の現場から

公立尾陽病院をより知っていただくために…

薬の飲み方（後編）

内科　松本一明

先月に続いて薬の話をします。

まずは、服用時間です。それには主に次のようなものがあります。

- 食前……食事のおよそ30分前
- 食直前…食事のすぐ前
- 食直後…食事のすぐ後
- 食後……食事のおよそ30分後（または以内）
- 食間……食事のおよそ2時間後
- 就寝前…寝る少し前

一般的に食後に飲むものと言われている一番の理由は、胃の中に食べ物がある状態で薬を飲んだ方が胃に対する刺激（胃を荒らすこと）が少なくなるからです。また、食後とすることで薬を飲み忘れないようにするためでもあります。食後の30分というのはおおよその目安で、30分以内という意味です。食事を終えて一息ついたころに飲むと忘れなくていいと思います。

これに対し、胃の中に食べ物があると吸収が悪くなる薬や食欲を増進させる薬、胃を荒らすことが少ない薬（漢方薬）などは、食事の前に飲むことになります。これらの薬は、食前に飲み忘れたら食後に飲んでもいいのですが、糖尿病の薬で食後の血糖の上昇を防ぐ薬などのように食前に飲まないと意味のない薬もあるので注意してください。

また、食間というのは、ご飯を食べている途中で飲む薬ではなく食事と食事の間という意味なので、食事の2時間くらい後にお飲みください。いずれにしろ、「ご飯を食べなかったから薬も飲まなかった」というのは間違いです。

基本的に、薬はコップ1杯程度の水かぬるま湯で飲むものです。昔からお茶で薬を飲んではいけないと言われてきましたが、最近の研究で問題がないことが分かりました。しかし、コーヒーやグレープフルーツジュース、ビールなどは薬によっては副作用が出るものもありますので、これらのもので飲むことはおやめください。

最近、口腔崩壊錠といって、水なしでも飲める薬が販売されてきました。しかし、普通の薬を水なしで飲むと、のどの奥や食道で止まってしまい、炎症を起こしたり、かいようになったりすることがありますのでおやめください。寝そべって飲むのも薬が引っ掛かる原因になりますので体を起こして飲むようにしてください。また、カプセル剤はくっつきやすいので、できれば先に水でのどを潤してから飲むようにしてください。

皆さんの中で飲み方が分からない方やどうしてもこの時間は薬が飲みづらいという方など、薬に関しての質問や相談のある方は、当院薬剤部や薬を処方されている薬局へご相談ください。

問い合わせ先
公立尾陽病院
〒490－1111
甚目寺町大字甚目寺字山ノ浦148番地
●問い合わせ時間
午前8時30分～午後5時15分
※土日・祝日は除く
☎（444）0050
FAX（444）0064
HP http://www.biyo-hosp.jp/

歯の健康講座 Dental Health 海部歯科医師会

『過ぎたるは及ばざるがごとし』

「過ぎたるは及ばざるがごとし」という言葉がありますが、歯磨きもやり過ぎはいけません。ちょうどよい加減を会得する必要があります。次の状態になるとやり過ぎかもしれません。

❶歯磨きを始めると、かすかに出血する。

❷歯肉が下がって歯の根の部分が露出し、歯が長くなったように見える。

❸歯ブラシを当てるとピリピリとした痛みを感じる。

❹冷水が歯にしみる。

歯周病の場合は、歯肉が赤く腫れ歯ブラシがちょっと触れただけで出血が起こり、しばらく血が止まりません。歯磨きのやり過ぎの場合は、歯肉は引き締まっていて歯ブラシに血がついたという程度のもので、出血もすぐに止まります。**歯磨きし過ぎると歯肉がやせて歯の根面が露出してしまいます。根面は冷たい水や風が当たるとしみたり、痛みを感じます。このように虫歯でないのにしみたり、痛みを感じる状態を「知覚過敏」といいます。**知覚過敏の歯が虫歯になったと誤解し、歯磨きを以前にも増して行ってこじらせる方もいるので注意してください。一度正しい歯磨きの仕方をかかりつけ歯科医で教わりましょう。

ストップ・ザ　交通事故

ハンドルを　握った瞬間　責任感