かわらばん

H28
10月号

正しい薬の飲み方
～あなたは間違っていませんか？～

Q.水なしで服用できる薬も市販されていますが、他の薬も水なしで飲んでも大丈夫？

A.薬は中性の水で服用する事を前提に設計されています。水なしで服用すると食道に引っ掛かったりくっついたりして、食道潰瘍を起こす事があります。また、粉薬は器官から肺に入ってしまい、肺炎を起こす事もあります。そのため、原則としてコップ一杯の水や白湯で服用しましょう。水の量が少ないと薬の吸収が低下したり、遅くなったりして薬の効き目が悪くなる事があります。

Q.お茶やジュース、アルコールと一緒に飲んでも大丈夫？

A.飲み物に含まれる成分との相互作用で薬の効果が変わる事や副作用を起こす場合があります。また、アルコールと薬の相互作用には多くの事例が報告されており、注意が必要です。経口糖尿病薬(アクトスなど)、血圧降下薬(アムロジンなど)、抗アレルギー薬（アタラックスPなど）など多くの薬物の作用に影響を与えてしまいます。例えば、経口糖尿病薬は低血糖を起こしやすくなる、血圧降下薬はめまい・立ちくらみが起こりやすくなる、抗アレルギー薬は眠気が出やすくなる事が考えられますので、絶対にやめましょう。

Q.薬を飲む正しいタイミングは？

A.薬を飲む時間には主に3つのタイプがあります。

①朝昼晩の食事に合わせて
②指定された時間に
③痛みなどの症状が出た時

まず、①では食前・食後・食間があります。食前に飲む事で高い効果を発揮する薬は食事の前の60～30分前に服用。食間は食事から2時間ほど後の空腹時。よく食事の最中と間違われますので要注意です。そして、食後は薬の作用で胃が荒れてしまう薬は、胃の中に食べ物が残っている状態で服用します。

次に②は「○○時間おきに内服」「○○時に内服」といった時間を指定される場合があります。検査投薬の薬の時間を間違えて服用すると、検査が出来ない事もあります。

最後に③は解熱剤や咳止めなど、その症状が出た時だけに飲むもの。頓服薬と呼ばれます。一度服用すると次に服用する時までに一定の時間を空けないといけませんので、注意しましょう。

薬は食品やサプリメントなどの組み合わせによっても、効果が変化する事もあります。服用中の薬と良くない組み合わせの食品は、摂取しないよう注意が必要です。また、服用中の薬と新たに処方された薬の併用が大丈夫かどうか、副作用やアレルギーを起こすリスクもありますので、不安な時は医師や薬剤師に相談するようにしましょう！

お腹が空いてグゥ～となるのはナゼ？

お腹が鳴るのは空腹という状態なのですが、実は血糖値が関係しています。血糖値は食事を摂ると高くなりますが、時間が経つにつれ次第に下がってきます。そして、あるレベルにまで下がると脳が自律神経に働きかけて次の糖分を摂る準備を始めま、いつ胃に糖分が入ってきても良いように準備が始まります。脳からの指令を受けた胃は収縮し、胃に僅かに残っている内容物を胃からその下に押し出そうとし、食物と一緒に空気も胃の狭い出口を通ることになりグゥ～と音が鳴るのです。なるほど～お腹の虫は空気だったんですね！

❖じゃぁどうやったら鳴らなくなるの？

空気を吸い込まないようにするのは不可能ですよね(笑)右記で説明したように血糖値を上げればお腹の虫が鳴るのは収まる為、食事をする事が防止策ですが、すぐに食べられない時には甘い飴を舐めたり、ジュースなどを飲んで血糖値を上げると、ある程度お腹が鳴るのを抑える事が出来ます。しかし、お腹がいっぱいでも鳴るのは消化する為に胃や小腸が動くから。胃や腸が活発な動きをしている良い証拠です♪

訪問リハビリマッサージの
福島ウェルフェアサービス
郡山市堤二丁目170番地
TEL　024(951)8700
FAX　024(951)2001
《営業担当》武田・菊地・箭内・谷・渡部

リハビリマッサージについて詳しく知りたい方は、ホームページをご覧下さい。

ホームページ URL
http://fukushima-wel.jp