

食後に飲む意味考える

風薫る五月、新緑がまぶしい季節になりました。皆さまいかがお過ごしですか？

薬局で私たち薬剤師がお薬をお渡しする際、よくお聞きするのが「ご飯を食べなかったたので、薬を飲まなかった」というお話です。

確かにお薬の多くは食後という飲み方で処方さ

れており、基本的には「指示通りに服用すること」が大切です。では、忙しくて食事が取れなかった場合や体調が悪くて時間がズレてしまった場合はどのように対応すると良いのでしょうか？

この「食後」という指示が多い理由には飲み忘れを防止する意味があります。時間ごとにお薬を飲むとしても、なかなかそうはいきません。しかし「食後に飲んでください」と決められると、時間を決めて食事を取っている人であればお薬も忘れずに服用できます。もちろん医師の指示通り飲むのが原則ですが、

食事を取れない場合は、食事を取るくらいに時間にお薬を飲んででも良いものもあります。

多くのお薬は決められた回数を飲む事で効果が期待できます。ただし、



痛み止めや一部の高脂血症のお薬の中には「食後」でないといけないものもあります。

また骨粗しょう症や糖尿病・腎臓病の薬の一部には起床時や食前・食間と決められている用法の

薬もありますのでご注意ください。これらは副作用の予防や効果を十分得るための用法ですので、必ず守って飲むようにしましょう。

薬の種類はたくさんあります。その他にも、医師の指示で用法が決まられている場合もありますので、自己判断はせず、飲み忘れ、飲みづらいななど、疑問や質問は薬剤師にお気軽にご相談ください。

心地いい風を感じて心も身体も健康になりますように。

(薬剤師 西 美香)

薬話 やまやま

[77]

松阪地区薬剤師会