

## このお薬いつ飲むの？ No.24 (H15.8)

お薬を飲む時間帯については、「食前、食後、食間、就寝前、疼痛時」などと指示されるのが一般的です。しかし、最近の研究で、同じ薬を同じ量飲んでも、飲む時刻やタイミングにより、薬の効き方に差があることがわかってきました。

それは、体の中には約 24 時間を周期とする生体リズムがあり、お薬の効き方やお薬に対する生体の感じ方もこの生体リズムの影響を受けるからなのです。したがってお薬を飲むタイミングを考慮することにより、お薬の有効性や安全性を高めることができるようになりました。

薬効から服薬時刻を決める代表的な薬に糖尿病薬があります。食事をしてから飲んだのでは血糖値が上昇しすぎて危険な場合があるため、あらかじめ食事の前に飲んで血糖値が上昇しすぎるのをおさえます。ですから基本的には食前に服用します。(まれに、食前では効果がありすぎる方には食後に服用することがあります。)

漢方薬は胃に食べ物がない食前や食間(食後 2 時間)での服用指示が多くみられます。これは、空腹時の胃内の pH が低いときに服用したほうが、お薬が細胞膜を通りにくくなり、吸収が下がるため安全性が高くなるからです。さらに、食前投与のほうが速やかに腸へ到達し効き目が早くでることや食べ物と接する量が減り、食べ物成分との相互作用も防げるからです。

他にも生体リズムの周期から服薬時刻を決める薬が、いくつかありますので紹介します。

- ・喘息発作は、夜間から明け方に起こりやすいため、喘息薬のテオフィリンは夜投与すると夜間の気流量低下を改善します。
  - ・コレステロールは、夜間に合成されるため、高脂血症の薬は夜間に服用するほうが効率が良いとされています。
  - ・個人差はありますが、血圧は午前中に高くなる傾向がありますので、高血圧の薬は朝に服用するほうが良い場合が多いです。
- また、生体リズムの周期を乱すといわれている薬もあります。

肝炎の治療などに使用されるインターフェロンは、体内時計を狂わすことが知られており、朝投与すると影響が大きく、夜投与するとその影響が少ないことがわかってきました。

このような、生体リズムを考慮した『時間治療』ですが、万能ではありません。もし「この薬は朝 6 時、こちらは 7 時、食事をして 8 時にこの薬、次に」と細かく時間を指定されてしまっただけでは生活に支障を来してしまいますし、飲み忘れてしまうこともあるでしょう。

一番大切なことは、処方された薬は、決められた時刻にきちんと服用することです。

たとえ『時間治療』に興味をもたれても、服薬時刻を主治医に無断で変えるようなことは、絶対にしないで下さい。

今後、『時間治療』の研究が確立され、治療の個別化というものが進んでくれば、個々の生体リズムにマッチした投与設計が可能となるかもしれません。