

お薬の上手な飲み方

No.27 (H15.11)

水なしで薬を飲んではいけない理由

お薬を水なしで飲む、と自慢している人に会ったことはありませんか？ある一部のお薬を除いて、通常の錠剤やカプセル剤、粉薬などを水なしで飲むのは危険です。決して、自慢できるような事柄ではありません。

一般に、お薬が体の中で作用するためには、吸収されなければなりません。お薬が溶けた状態でなければ吸収はされません。水がなければ溶けにくいので、吸収が遅れ、効果も現れにくくなってしまいます。場合によっては十分に溶けきれず、そのまま便の中に出てしまうこともあります。

また、お薬を水なしで飲むことにより、食道に引っかかったりくっついたりして、その場で溶け出してしまい、食道潰瘍を起こしてしまうこともあります。このような場合、初期症状として食欲不振、吐気、胸部上腹部不快感が現れ、ひどくなると通過障害を引き起こして入院しなくてはならないこともあります。

お茶と鉄剤の飲み合わせ

「鉄剤が処方されたのですが、お茶で飲んではいけませんか？」

薬剤部の窓口で、患者さんからこのような質問を受けることがあります。その昔は、鉄剤を服用中にはお茶を飲んではいけない、いわゆる『禁茶』が言われていました。これは、お茶の中のタンニン酸という成分が、鉄の吸収を妨げるという実験のデータに基づくものでした。確かに、お茶で鉄剤を服用すると、薬剤によっては鉄の吸収が1/3～1/2になってしまうというデータがあります。

しかし、最近の研究により、鉄剤を必要とするような鉄欠乏状態にある患者さんの場合、お茶で服用しても吸収低下の影響はほとんどない、ということがわかっています。また、成人の鉄所要量（欠乏症を防ぐための必要量）は1日10～12mgとされていますが、鉄剤には1錠あたり50～100mgの鉄が含まれています。鉄含有量があまりにも多いので、お茶による吸収の影響が大きいとは考えにくいのです。

したがって、食後のお茶で鉄剤を飲むことは、必ずしもいけないことで

はありません。しかし、お茶の種類や濃さによっては影響をうけることもありますし、熱いお茶などでは食道への吸着を回避するだけの充分な量で服用できない可能性や、錠剤から薬剤の溶け出す速度が著しく変化する可能性もあります。

牛乳で飲んではいけない薬

薬によっては、牛乳で飲むと効き目が悪くなってしまうものがあります。これは、薬が牛乳に含まれているカルシウムやマグネシウムと結合（キレート形成）して、腸の粘膜を透過できない形となる結果、その薬が体の中に吸収されなくなってしまうからです。そのような薬の例として以下のものがあります。

成分名	分類
塩酸テトラサイクリン	テトラサイクリン系抗生物質
ノルフロキサシン・シプロキサシン	ニューキノロン系抗菌剤
エチドロン酸二ナトリウム	骨粗鬆症治療剤

以上のように、いくつかのお薬の飲み方と注意を説明しました。お薬は、水で服用した時の効果を基に用法・用量が決められていますので、コップ一杯程度の水または白湯で服用して下さい。

また、飲み方についてわからないことは、必ず主治医または薬剤師に確認しましょう。