

# お薬のしおり

## 服用時間に注意する薬 No53 (H18.2)

東京医科大学病院 薬剤部

お薬を飲む時間・・・実は意外と勘違いしている方が多いようです。例えば「食間」に服用というのを食事の途中と間違えてお薬を飲まれたなんて例もあるようです。もちろん、正しくは食事の後2時間くらいの服用ということなのですが、.....。

お薬には服用するのに適した時間が定められているものもあります。それは薬の効果を引き出すとともに、体外へ排泄し、副作用を少なくして安全性を高めるためです。決められた時間に飲んでこそ、最も効能を発揮するのです。

### 【主な服用方法】

#### <食後とは>

食事の後のおよそ30分後に服用することを意味します。ほとんどの薬がこの食後30分の指示になりますが、きちんと時間をはかる必要はありません。食後30分くらいが胃壁の血流がよくなり、薬の吸収がよくなるということもありますが、胃を荒らしにくいとか食事に結びつけると忘れないなどが主な理由のものが多いです。ロキソニンやボルタレンなどの解熱・鎮痛剤は胃を荒らす作用が特に強いので、胃腸の弱い方は食事の後すぐの方がよりベストと言えるでしょう。胃の中に食物が残っていることで胃壁に対する薬の刺激が少なく、胃荒れを防ぐことができるからです。

また、脂溶性の高い薬(ネオール、エパデールS、アレビアチン、グラケー、イトリゾールなど)は「食後」の服用が大切です。空腹時に服用した場合、吸収が悪く、期待する効果が十分得られないことがあります。脂溶性の高い薬が溶解・吸収されるためには食物中の脂質や、胆汁の助けが必要となるからです。もし、食事ができない場合は、牛乳を飲んだりした後に薬を服用するとよいでしょう。

#### <食前とは>

食事の前およそ30分前に服用することを意味します。胃の中に食物がありませんので、薬が食物などに



吸着されず、吸収されやすい状態になっています。よって薬の効き方は早くなります。食後服用で吸収が低下する薬のほか漢方薬、吐き気止め、制酸剤、消化管運動調節剤などが食前服用となる場合が多いです。

糖尿病治療薬は服薬と食事のタイミングに十分な配慮が必要なお薬です。中でも食後の過血糖を改善するタイプのお薬（グルコバイ・ベイスン）は食直前服用が原則になります。

速効型インスリン分泌促進剤（グルファスト・スターシス）なども、同様に食直前の服用が必要なお薬ですが、メーカーの服薬指導書には「お箸を持ったら飲みましょう」という具体的な指示があります。

#### <食間とは>

食事と食事の間、およそ食後2時間に服用します。薬の吸収が食物に影響されて減少するものや、胃粘膜を保護する薬、漢方薬等は、胃の中が大体落ち着いて、食べたものが腸の方に流れていく頃に服用します。食物の影響を受けやすい薬などがこの方法で飲まれます。

#### <就寝前とは>

眠りにつくおよそ30分前に服用します。睡眠薬、便秘薬のほか、就寝中や朝方起きる喘息発作を防ぐための薬などが寝る前の服用となります。効果のあらわれる時間や長さには個人差があります。服用時間を少しずらした方が良い場合などもありますので、医師に相談すると良いでしょう。

#### <頓服とは>

発熱時、疼痛時、不眠時、便秘時、発作時など必要に応じてその都度服用します。一回飲むだけで効果の得られる薬という意味があります。ほとんどの薬は一日に飲んでよい最大用量や続けて飲む場合の間隔が決められていますのでお薬をもらうときにしっかり聞いておいてください。

薬は飲み方一つで、効果が大きく変わってきます。食前、食間の服用でより効果が高いと言われる漢方薬でも、胃腸が弱く服用時に胃に違和感などある方は食後に服用することもあります。最良の効果を発揮し、副作用を防ぐ為に、正しく薬を服用してください。少しでも疑問に思う点がございましたら、遠慮なく医師、薬剤師に御相談ください。

