

お薬のしおり

薬を飲み忘れたら。。。 No.64 (H19.1)

東京医科大学病院 薬剤部

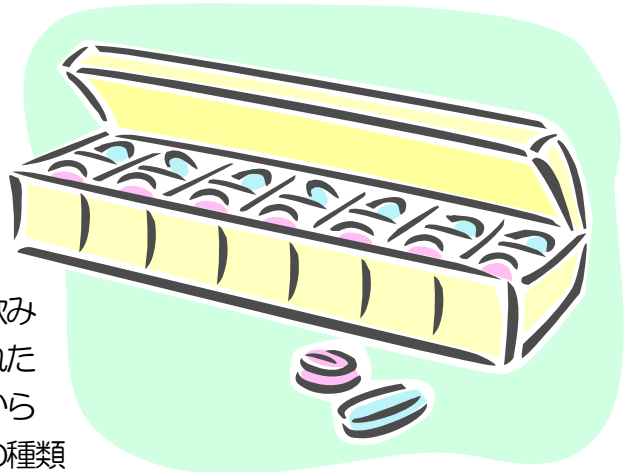
“しまった！お薬を飲み忘れた”ということはありませんか？毎日、お薬を飲んでいる方でしたら、一度は経験があると思います。

病院でもらうお薬というのは医師の診察により、それぞれの患者さんのその時の症状に合わせたお薬が処方されています。そのため、お薬の種類、1日に飲む量、回数、そして飲む時間などは患者さん毎にそれぞれ違っていています。お薬の用法・用量は、お薬によって異なり多くの場合は効果が最も良く出て、副作用が少なくなるように決められています。1日に数種類のお薬を飲む場合、飲み方が複雑になる場合が多く、当然お薬の飲み忘れ、飲み間違えも起こり易くなります。

そこで、もしお薬を飲み忘れた場合に、一番大切な事は何でしょうか？それは飲み忘れたからといって一度に2回分のお薬を飲まないことです。一度に2回分を飲むと、お薬が効きすぎて副作用などがあらわれることがあります。通常は、飲み忘れに気づいた時に1回分のお薬をすぐ飲んでください。そして、次に飲むまでの時間は、1日2～3回服用する薬は最低4～5時間、1日1回服用する薬は最低8時間くらいの間隔をあげてください。飲み忘れに気づいた時に、すでに次のお薬を飲む時間が近かった場合には、忘れた分のお薬は飲まずに、次のお薬の時間からまたお薬を飲んでください。

糖尿病のお薬やホルモンのバランスを整えるお薬の中には、お薬を飲む時間がとても大切で、決められた時間に飲まないとお薬が得られない特殊なお薬もあります。

このようなお薬を飲んでいる方が飲み忘れた場合には、基本的には飲み忘れた分のお薬は飲まずに次のお薬の時間からまたお薬を飲んでください。くすりの種類



や作用時間によって異なる場合がありますので、医師、薬剤師に事前に確認しておくといいでしょう。

お薬を飲み忘れることが多いという方は医師または薬剤師にぜひご相談ください。今、飲んでいるお薬と同じような効果があり、お薬を飲む回数が1日1回のように少ないお薬に変更できることもあります。

特に、お仕事をされている方や忙しい方では1日3回お薬を飲むのは難しく、お薬を飲み忘れがちになってしまうこともあると思います。飲み忘れを防ぐために大切なことは、まず患者さんご自身の生活スタイルに合ったお薬を医師または薬剤師と相談し、選択していくことです。

このように生活スタイルに合ったお薬を選択することで、お薬を飲み忘れがちだった方がきちんと服用することにより治療効果があがることもあります。

特に、糖尿病や高血圧など、生活習慣病といわれるものに対するお薬は長い間服用することが多く、また、毎日きちんと服用することが治療の効果に大きな影響を与えることが知られています。飲み忘れると病状が悪化したり、思わぬ障害を起こしたりする危険もあります。

お薬を飲み忘れないためにできる工夫もあります。例えば①カレンダーにお薬を飲んだか印をつける。②食事のとき薬も食卓に出しておく。③薬のシートに飲む時間を書き入れる。④薬を飲む時間に目覚ましをセットしておく。⑤食前食後に飲む薬は食卓に出しておく。⑥服用状況を確認できるようなお薬ケースを活用する。このようなお薬の飲み忘れを防止するグッズは薬局やドラッグストアで購入することができ、様々な種類のものがありますので、ご自身にあった使いやすいものを活用することが飲み忘れ防止につながります。

お薬を飲み忘れた時に、どのように対応すればわからない場合は、決してご自身で判断することなく、医師または薬剤師にご相談ください。

