

# 知っておきたい お薬のはなし

「お薬って、たまに使うけど、あんまりよくわかってない部分もあるな……」と、思っていないですか？  
そこで今回は、実際に薬剤師の方にお話を伺い、疑問を解決していただきました！

監修：京都大学医学部附属病院薬剤部  
薬剤師 さかいしんや 阪居伸哉さん

## Q.1 お薬の用法に書いてある、「食前」「食後」とは？

A. 「食前」は食事開始30分前くらい、「食後」は食事後30分以内のことです。他に、食事の2時間後くらいを表す「食間」、食事前5～10分以内を表す「食直前」、食事後5分以内を表す「食直後」などがあります。「食間」は食事中という意味ではないので注意してくださいね。

お薬にもよるので一概には言えませんが、食後のお薬にも食後でないといけないものといつ飲んでもよいものがあります。ただし、いつ飲んでもよいとはいえず1日の中でいつ飲むかは固定する必要があります。

もし食後で飲み忘れが多い場合や飲むタイミングが固定しにくい場合、飲みやすいタイミングに変更できないか医師や薬剤師に一度相談してみてください。

## Q.3 同じお薬を飲み続けると効きにくくなるってほんと？

A. そういふことは実際にあります。  
頭痛に対して消炎鎮痛剤（いわゆる痛み止め）を服用しすぎること、作用時間が短くなる場合があります。さらに続けることで、頭痛が慢性化してしまうこともあります。これを薬物乱用頭痛といいます。  
鼻炎のお薬でも、点鼻薬に含まれる血管収縮剤を長期に使用することで鼻炎が悪化することもあります。  
使用し始めたときは長く効いたのに、使い続けていくうちに効果が早く切れるようになってきたからといって使う回数を増やしていくというのは危険です。お薬の効きが悪くなってきたと感じる場合には、医療機関に受診した方がよいでしょう。

1ヵ月に10回以上痛み止めを服用している人は、薬物乱用頭痛に要注意!!



はみだし  
すてーじ

ネコカフェ行きたい。  
⇒癒されたいですよー。

## Q.2 お薬は水以外の飲み物で飲んでもいいの？

A. あまりよくないです。  
お茶くらいならよいと考えられてはいますが、お薬の吸収を妨げるのではない水や白湯で飲むのが最も適切です。

他の飲み物全部がよくないわけではないですが、お薬との相性が悪い場合が少なからずあります。例えば一部の抗生物質は牛乳で飲むとお薬の効果が弱くなることがあります。逆にお薬をアルコールで飲むと今度は効果が強く出て身体にとって有害な作用がでることもあります。絶対にお酒で飲んではいけません。お薬はできるだけ水で飲んでいただきたいですね。

## Q.4 お薬を飲み忘れたときはどうすればいいの？

A. 基本的には、気がついたときにすぐ飲むのがよいでしょう。  
ただし、気がつくのが遅くなって次に飲むタイミングが近いときは、次回服用分から飲み、スキップした方がよいでしょう。次回服用までの目安の間隔は1日の服用回数に応じて変わります。例えば1日2回服用の場合、6時間程度空けるのがよいでしょう。また、お薬の種類などにもよるので、もし飲み忘れてしまうことが多いようでしたら、薬剤師に相談しましょう。  
絶対にしてはいけないのは、「飲み忘れたので次回に2回分を一度に飲む」ことです。間違ってしまう人も多いのですが、血中濃度が上がりすぎて有害な作用が発現する恐れがあります。

(法・2 お箸)  
(この時期は一緒にこたつで丸くなりたいたいものです；編)