正しい用法・用量守って

茶、牛乳、ジュース等での服用は危険

薬との上手な付き合い方

薬を逆から読むと「リスク」。薬は病気を治し、人の命を救うが、使い方を誤ると健康を害し、命を危うくすることもあるため〝両刃の剣〟ともいわれます。1月19日㈮に総合南東北病院で開かれた今年最初の医学健康講座で同病院薬剤科の猪狩政則副主任が「薬との上手な付き合い方」と題して講演した内容を要約して薬の正しい使い方を学びます。

薬との上手な付き合い方をアドバイスする猪狩副主任

◇　◇　◇

薬には錠剤やカプセルなどの内服薬、貼り薬や軟膏薬・喘息の吸入薬など外用薬、点滴したり糖尿病薬として使う自己注射薬など注射薬と様々な種類があります。飲み薬は効果を弱めたり、思わぬ副作用が起きないように、体の目的場所で最大効果が発揮できるように飲む時間や形、一回の量などが工夫されており、決められた用法・用量・使い方を守る必要があります。

飲む時間は食後30分以内が一般的。この時間だと食べ物が胃に残り刺激が少なく程よく吸収されます。ただインスリンの分泌を促して血糖値を下げる糖尿病の薬は食前か食直前に服用することがあります。吐き気止めや漢方薬、子供の薬も場合によって食前服用することもあります。

食事と食事の間の食間、寝つきや便通をよくするため寝る30分前、骨粗しょう症薬のように起床時に飲むのもあります。骨粗しょう症薬はコップ一杯の水で飲み、30分間は横にならない―などの制約もあり要注意。食事の影響を受けやすく横になると薬がへばりついて食道炎や食道潰瘍を生じる危険性があるためです。最近では週に1回、月に1回服用の製剤も出てきています。これまでのことは、1日に3回などと決められた時間に飲む用法ですが、発熱や痛みがある時に飲む頓服（とんぷく）は、効かないからといって続けて飲んではいけません。解熱薬などの場合は5～6時間の間隔を開け、飲む時間はきちんと守ってください。

食事を摂らなかった時、食後や食間の薬は一般的に飲んでも構いません。ただし解熱鎮痛薬など胃を荒らしてしまう薬や食後の方が吸収の良い薬、糖尿病の薬などは注意が必要。朝食1時間後に食後の薬の飲み忘れに気づいたらすぐに飲んでください。次に飲むまで時間がない時は1回分飲むのを中止。一度に2回分飲むのは絶対にやってはいけません。ただ食直前の糖尿病薬を飲み忘れた場合などは例外。食後に飲んでも効果がないので1回飛ばしましょう。飲み忘れの対応は服用回数や薬の種類で異なります。最近は1日に1～数回、週に1回飲む薬や注射もあるので医師・薬剤師に確認してください。飲み忘れ防止には①薬のシートに日付や朝・昼・夕を記入②服薬カレンダーの活用③薬局や百円ショップで販売のピルケース利用④薬局で薬を一包にまとめてもらう―などの工夫も一策。薬の飲み残しがあれば医師や薬剤師に伝え、使える薬なら日数調整できるし残薬を減らすことで医療費の削減にもなります。

飲み忘れ防止に一工夫　カレンダーやピルケース活用も

薬は、口で溶かして飲む薬以外はコップ一杯の水かぬるま湯。お茶や牛乳、ジュースなどで飲むと薬の効果が悪くなったり、効き過ぎることがあるので止めましょう。酒と一緒に飲むのも絶対にダメ。カルシウム拮抗薬の血圧薬はグレープフルーツジュースで飲むと効果が強まり、めまいやふらつきの原因となります。感染症などに使われる抗生物質は牛乳で飲むと効果が弱まることも。アルコールと一緒に飲むと睡眠薬・糖尿病薬の場合は効果が強まったり、肝臓で代謝される薬と一緒に摂ると効果に強弱が生じることがあるためです。カフェインなどを含む市販の風邪薬とコーヒーを一緒に飲むとカフェインの摂り過ぎで頭痛、不眠を起こす場合もあります。

大半の薬は噛んではいけません。口中で溶かすか噛み砕いて服用するチュアブル錠は、水で飲むのが苦手な子どもや水分制限がある患者用。噛んで悪い理由は、胃で分解されやすい薬や胃腸障害を起こす薬、作用時間を遅くしたい薬に用いる腸溶剤、錠剤の有効成分が溶け出すのを遅くする徐放錠などもあるからです。

他人の薬を飲んだり、勝手に薬の内服を止めてはダメ。飲みにくい時はシロップや粉薬に変更したり、錠剤を潰して粉にすることも可能。オブラートや服薬ゼリーの活用で子どもから大人、高齢者の嚥下困難者にも無理なく薬を胃に届けられます。最近は高齢者や小児のために口腔内で唾液により30秒程度で崩壊、水なしで飲める速崩壊型錠剤の開発も進んでいます。薬には副作用もあるため内服後は体の状態をよく観察し、少しでもおかしいと感じたら医療機関に連絡、受診してください。

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を使い、品質・効き目・安全性が同等な薬です。国の基準や法律に基づき製造・販売され、新薬より開発費が少ないため低価格です。違うのは新薬と異なる添加剤を使用している場合がある点で、効き目や安全性に影響はありません。ただアレルギーをお持ちの方は、先発・後発医薬品を問わず、医師や薬剤師に相談ください。