

薬の飲み方

- 回数
1日1～3回もっとも多いことも
- 飲む時間
食後や食前、寝る前など

なぜ食後の服用が多いの？

- 現在では、食事と一緒にないと吸収されない薬や空腹だと胃へ負担がかかる薬などもありますので、現在服用中の薬がある方は薬剤師へ確認をしてください。
- 本来は食後の服用は「食事は毎日するから、毎日することと一緒にすれば忘れにくいよね」というのが始まり。

薬によっては...

- 朝食後→午前中に気づいたら飲む
- 夕食後→寝る前までに気づいたら飲む

※飲み忘れた場合にはこのように飲んでもいい薬もあるので薬剤師に相談してください

薬を飲む時間の工夫、飲み忘れる人は...

- 飲む回数や時間の工夫をする
- どうしてもお昼の分を忘れてしまう人は、昼を無くして朝夕食後など、飲む回数を減らせないか医師と相談してみる

会社にお勤めの場合

- 薬は入社時とお昼と退社時に飲む
- 平日は会社で済ませ家で薬を飲まないようにして、休みの日に飲む分だけ家に置いておく

夜勤で食事が不規則な人

食事とは関係なく、朝は10時、夜は22時と飲む時間を決めて飲んでいい薬もあるので薬剤師へご相談ください!

※1日2回朝夕食後で飲む薬の場合

夜勤で食事が不規則な人

- 日勤の時は朝食後
- 夜勤の時は夜勤明け帰宅後に飲んで寝る

※1日1回朝食後に飲む薬の場合

厳密に時間を守らないといけない薬の例①

- ものにもよるが、効果が出るまでは30分～1時間はかかる
- 効果が出るまで起きていると効果が出ないこともあり
18時飲んで、22時に寝ようとして、効かない!という方もいる
- 薬を飲んでから入浴中などに急に眠くなると危険!

※睡眠導入剤(俗に言う寝る前の薬)の場合

厳密に時間を守らないといけない薬の例②

- 食事をせずに飲むと、血糖値が下がりすぎる低血糖(手の震え、冷や汗など)を引き起こす可能性あり
- 具合が悪くて食事できないときなど薬を半分に減らしたり飲まないようにしたりする必要もあり、その場合どのように対応したらいいか事前に医師や薬剤師に確認を!

※糖尿病の薬(血糖値を下げる薬)の場合

まとめ

薬は毎日きちんと飲みましょう！