



寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。この時期は風邪などで病院を受診しお薬を処方されることも多いと思います。薬をもらう際に飲み方や、注意点を説明してもらったもののいざ飲む時に忘れていないでしょうか？「まあいいか」の服用が、薬の効果を下げたり、体に負担をかけたりする場合があります。今回は意外と忘れがちな薬の正しい飲み方についてご紹介したいと思います。



## 《意外と忘れがちな薬を飲む際の注意点》

●**薬を飲むときはコップ1杯の水またはぬるま湯で** 薬を飲む際は、コップ1杯の水かぬるま湯で飲むのが基本です。水の量が少ないと、食道や胃などの粘膜に薬の成分がくっついて、炎症を起こす場合があります。また、ジュースや牛乳、コーヒーなど身近にあるドリンクと一緒に飲んでしまうと、薬の吸収や作用に影響が出る可能性もあります。



●**飲み忘れた薬を気づいた時にすぐ飲むのはNG** 気をつけていてもつい、薬を飲み忘れてしまうことはあるかもしれません。しかし飲み忘れたからといって、気づいたときに飲んだり、2回分をまとめて飲んだりしてはいけません。多めに飲んでしまうと、血中の薬の成分が急激に上昇して体に負担がかかったり、薬の効き目が持続しなかったりします。忘れてしまった場合は、医師や薬剤師にどうすれば良いのか判断を仰ぎましょう。

●**自己判断で服用をやめない** 「もう治ったから」という理由で医師に相談せずに服用をやめてしまうと症状がぶり返したり、悪化したりする可能性もあります。自己判断で、服用を中止しないようにしましょう。

●**食べ合わせに気を付けましょう** 薬を飲む際の注意点でも紹介しましたが、ジュースや牛乳以外の食べ物や健康食品などとの相性にも気をつけなければなりません。薬の作用を変化させ、効き目に違いが出てしまう可能性があります。



●**子供は薬が嫌で吐き出すこともあります** 子どもは薬が嫌だとか苦いという理由で吐き出す場合があります。飲んですぐ薬を吐き出したのであれば、再度同量を飲ませることもできますが、判断が難しい場合は、薬剤師に相談しましょう。薬を飲まないからとジュースやミルクと混ぜて飲ませることもありますが、薬によっては味が変わってさらに苦みを増したり、薬の効能が弱まったりするので、薬剤師に確認しましょう。

●**お年寄りには上体を起こして服薬しましょう** 寝たまま薬を服用すると食道が狭い状態なので薬が胃へ流れず、食道にとどまったり気管に入ったりすることがあります。そうすると、誤嚥性肺炎を引き起こす可能性があるため、できるだけ上半身を起こして服薬しましょう。また、年齢を重ねると唾液が少なくなるので薬を飲みこむのが難しくなります。事前に水や白湯を飲んで口の中をうるおしたり、多めの水や服薬ゼリーを活用したりすると服薬しやすいでしょう。



薬の飲み方を間違えてしまうと、薬の効き目を下げるだけでなく体に負担をかけたり、根本的な病気の発見を遅らせたりする可能性があります。服用の決まりにはそれぞれに意味があるので、決められた通りに用法用量をきちんと守りましょう。飲みにくい薬も、ちょっとした工夫で飲みやすくなります。わからないことがあれば自己判断せず、医師や薬剤師に相談しましょう。



## ✿・✿・✿ 年末年始の営業について ✿・✿・✿

(都合により変更になる場合があります。ご了承ください)

R4年	12月29日 (木)	AM9:00~PM12:30
	12月30日 (金)	休み
	12月31日 (土)	休み
R5年	1月1日 (日)	休み
	1月2日 (月)	休み
	1月3日 (火)	休み
	1月4日 (水)	通常通り



全国の医療機関の処方箋を受付ます  
何でもお気軽にご相談ください

### きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899  
TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910

～今月の担当は 宮崎です～