



= 薬は正しく使いましょう =

寄稿：渋川地区薬剤師会

1、薬を飲むタイミングを守りましょう

薬はそれぞれ決められたタイミングに飲まないと効果がなかったり、副作用を生じたりします。

必ず決められたタイミングで飲みましょう。



「食間」とは…
○食事と食事の間
×食事中

食前、食後、食間、就寝前、頓服、の違い

- 食 前：胃の中に食べ物が入っていないとき
(食事の約1時間～30分前)
- 食 後：胃の中に食べ物が入っているとき
(食事の後約30分以内)
- 食 間：食事と食事の間 (食事の約2時間後)
※食事中に飲むことはありません
- 就寝前：就寝する約30分前
- 頓 服：発作時や症状のひどいとき

2、薬を飲む量や期間を守りましょう

薬は決められた量より多く飲んだからといって、よく効くものではありません。多く飲むことによって、副作用や中毒症状が現れることがあります。また、症状が治まったからといって使用をやめると、病気が再発したり完治しないことがあるので、自分で判断せず医師や薬剤師などの専門家に相談しましょう。

健康食品の摂り過ぎに注意

いわゆる「健康食品」は、『食品だからいくら食べても害はない』と思われがちですが、食品でも多く摂取すると、有害な作用がでる場合があります。目安となる量をきちんと守りましょう。



3、薬の飲み合わせに気をつけましょう

複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと薬が効きすぎてしまったり、反対に薬の効果が十分に得られなかったりすることがあります。食品(サプリメントを含む)の中にも、薬との飲み合わせが悪いものがあります。必ず医師や薬剤師などの専門家に、今使っている薬やよく食べる食品(サプリメントを含む)などを伝えましょう。

一緒に飲むことを避けた方がよい組み合わせ

- ・ワルファリン(血を固まりにくくする薬)と納豆青汁、クロレラ食品(ビタミンKを多く含む食品)
- ・眠気防止薬とコーヒー、エナジードリンクなどのカフェインを含む飲料
- ・カルシウム拮抗薬(高血圧の薬)とグレープフルーツジュースなど



「おくすり手帳」を活用しましょう

「おくすり手帳」はあなたが使っているすべての薬を記録するための手帳です。

医師や薬剤師などが、おくすり手帳から使っているすべての薬を把握できるよう、ひとつにまとめて記録するようにしましょう。手帳に情報がまとまっていると、副作用や飲み合わせ、薬の量が適切かどうかなどをチェックすることができます。

また、ご自身でも服用後の体調変化があったときや、自分で購入した薬などを飲んだときに記入するようにしましょう。



渋川地区在宅医療介護連携支援センター

渋川市渋川(長塚町)1760-1

渋川ほっとプラザ2階

T E L : 0279-26-3990 / FAX : 0279-26-3903

お近くの医療機関・介護事業所を検索できます

渋川地区在宅医療介護連携支援センター

検索

<https://renkei-shibukawa.my.salesforce-sites.com/>

