

# お薬の話…1

薬は、一日に服用する回数や量や時間など指示された通りに使わないと十分な効果が得られません。「食前」「食後」「食間」など薬を飲む時間には各々理由がありますので、第一回目は服用時間についてふれたいと思います。

**食 後** 食事を摂ってから20～30分後です。  
この時間にはまだ食べ物が胃に残っており、胃に刺激が少なく、ほどよく吸収されるので多くの薬は食後服用となっています。又、食事の後は飲み忘れることが少ないので多くの場合が食後服用です。

**食 直 後** 食事を摂ったすぐ後に服用することです。  
胃腸障害を起こしやすいある種の鎮痛剤や抗生物質などは、食直後に服用します。又、食後より食直後に服用する方が吸収のよい薬は食直後に服用します。

**食 前** 食事を摂る20～30分前です。  
インスリンの分泌を促して血糖値を下げる糖尿病薬を食前服用することがあります。胃酸の分泌を促して食欲を出したり、消化器の働きをよくすることで吐き気等を抑える薬も食前服用です。

**食 直 前** 食事を摂る直前（5～10分前）を指します。  
糖の吸収を抑えることによって血糖値を下げる糖尿病薬は食直前服用です。

**食 間** 食後2時間後が目安です。食事と食事の間の空腹時に服用します。

**食後1時間** 食事を摂って約1時間後です。  
1時間後に服用することによって、胃の粘膜を保護する薬は長く胃に滞留する為、食後1時間後に服用します。

**寝 る 前** 寝る約30分前です。  
寝つきをよくする薬や便の通じをよくする薬などがあります。

**頓 服** 食事の時間に関係なく発熱時、疼痛時、便秘時等必要時にのみ服用する薬です。

以上のように服用時間にはそれぞれに意味があります。

服用時間によって薬の効果も大きく変わりますので、決められた用法通りに正しく服用して下さい。又、病気などで食事が摂れない場合等の服用に関しては、自己判断で服用を調節せずにお気軽に薬局までお尋ね下さい。

