

薬の豆知識

薬とは、自分が本来持っている治癒力が落ちた時、体の中で細菌をやっつけたり、熱を下げたりするためなどに用いるものです。正しく使えば自分の健康を守ってくれますが、使い方を間違えると、本来得られる効果を得られなかったり、健康を害したりする可能性もあります。

◎食前・食後・食間はいつ？

- 食前**: 胃の中に何も無い状態の時に飲んだ方が効果的な薬。
胃の中に入っている食べものと薬が混ざってしまうと、薬の効果が弱まってしまうため、**薬を飲んで30分ぐらい空けてから食事**をします。
漢方薬やある種の胃腸薬、糖尿病薬などがあてはまります。
- 食後**: 食後すぐに飲むことを指示したものではなく、「**食後30分以内に飲むように指示したもの**」です。
胃に刺激を与えるような強い薬の場合は、胃に食べ物が入っている状態の時に飲まなければ、薬で胃が荒れてしまいます。胃に入った食べ物は、大体30分ぐらいかけて徐々に消化されていきますので、この間に飲みましょうという意味なのです。
- 食間**: **食事をしてからおおよそ2時間は経過**してから飲むもの。
食事の影響を受けやすい胃腸薬や漢方薬に記載します。



◎どうして水が必要な？

薬を水なしで飲むのは危険です。カプセルや錠剤がのどや食道に貼り付いた場合、その部分の粘膜を傷めてしまうことがあるからです。
しかも、薬は水に溶けることで吸収がよくなりますし、水に溶けてから効き目を発揮するまでの時間を想定して作られていますので、**コップ1杯(約200cc)の水かぬるま湯で飲むように**しましょう。
特に抗生物質や解熱鎮痛剤などは、多めの水で飲むことで胃の保護にもなります。



◎水以外で飲んでダメ？

水以外の飲み物と一緒に飲むと、薬の成分が飲み物の成分と作用しあって、予期しないトラブルが起きることがあります。
例えば、**グレープフルーツジュース**の場合、含まれている成分が薬の代謝を阻害することによって薬が効き過ぎてしまうため、降圧剤や抗生物質、胃腸薬などと一緒に飲むのは危険です。
また**牛乳**は、含まれているカルシウムが薬の成分と結びついて反応することがあります。
コーヒーなどのカフェイン入りの飲み物は、一部の頭痛薬や風邪薬、鼻炎薬などカフェイン入りの薬と一緒に飲むと過剰摂取になるので危険です。
アルコールと薬と一緒に摂るのは、さらに危険なので止めましょう。
お茶は、鉄分の吸収を阻害するため、薬を濃い緑茶で飲むではいけないとも言われます。



◎錠剤を砕くといけないの？

効果を最大限に引き出すため、薬には様々な工夫が施されています。
例えば1日1錠タイプの場合、錠剤が何層にも分かれていますのが一般的です。
一番外側は糖分などでコーティングされていて、内側に行くほど溶けにくい成分になっています。
こういった工夫により、成分は外側からゆっくり溶けだし、薬の効果が長く持続します。
薬を砕いてしまうと、こうした工夫が台無しに。
カプセル剤の場合も、中身だけ出してしまうとせっかくの工夫が無駄になり、**悪い影響が出る可能性**もあります。

