お薬の飲み方アラカルト

お薬の飲み方には、薬の種類や目的によっていろいろな指示があります。その服用方法を守っていただくことも薬剤師の仕事なのですが、これがけっこう大変なのです。薬局での実例をご紹介しましょう。

8 寺小屋「おくすり塾」

「このお薬は一日三回、朝・昼・夕の食後に飲んでください」

「俺は一日二回しか食事しないから二回でいいですか？」

一日三回飲んでいただくことで期待した効果が得られる薬の場合、一般的に毎食後の指示が多いのです。それは、食事の後がリズムとして飲みやすく、また、胃を荒らす可能性のある薬の場合、空腹を避けたほうが副作用を予防できるからなのです。ですから、この方のように二回しか食事しない場合でも、もう一回どこかで、できれば何か間食でもしてから飲むようにしてください。

同じ三回飲んでもらう薬でも、抗生物質のように一定の間隔で飲んでもらうほうが効果的な場合、八時間ごとに飲むように指示される場合があります。

「このお薬は食事と関係なく八時間ごと時間がきたら飲むようにしてください」

「なるほど、食事と関係なく八時間ごとに飲むんですね」

「一定間隔で飲んでいただいたほうが薬の効き目も良くなるのです」

「よくわかりました。ところで、やはりご飯を食べたあとですか？」

「▲□◎×〆§◆○？…!!」

食後の飲み方が定着しているために、このような会話がよくあるのです。

このような時間ごとの服用の場合実際は多少アレンジする必要があります。

「ずいぶん眠そうですね？」

「八時間ごとに飲めと言われ、夜中の二時に目覚まし掛けてる。おかげで眠い！」

「説明不足で失礼しました。朝と午後と寝る前に飲んでください。一般的に睡眠時間はだいたい八時間ですので、この飲み方だと約八時間ごとになり、寝不足にならずに済むと思います」

この朝・午後・寝る前の飲み方のできる薬は、学校や幼稚園へ行っている子供さんには飲ませやすい面があります。飲ませてから学校へ行かせて、下校してきたら飲ませて、そして飲ませてから寝せるので、他人に頼まなくてもよいですし、保護者が服用の確認もできます。

お薬は指示通り飲んでいただくことが大切ですが、工夫も必要です。

「お薬は飲み忘れなくキチンと飲んでますか？」

「ハイ、絶対忘れないように昼に外出するときは、朝に昼の分も一緒に飲んでおります。エライでしょう」

「絶句！」

お薬は、その作用と目的から服用回数や量が決まっているのです。朝と昼の分を一緒に服用するのは、一回に二倍の量を飲むことになりますし、また、朝と夕の間が抜けることにもなります。

薬によっては有害な副作用が発生したり、また効果がうまく発現できないことも考えられます。絶対にこのような誤った飲み方はしないでください。

次のように、お薬の特性から、いろいろ特別の指示がされることがあります。

「この薬は起床時に多めの水で服用し、その後三十分は横にならないでください」

「前回もそのように言われたので、服用してから三十分間直立不動で、家族から何してるの？と言われるし、だいいち疲れますね」

「ムムム…」

最近使われるようになった骨粗しょう症の薬ですが、食物と一緒になると薬の吸収が悪くなるため、朝食の影響を受けないように起床時に飲んでもらいます。また、逆流したりすると、食道を痛めることがあるために、多めの水で飲んでいただいたあと横にならないでもらいます。直立不動はもちろんよろしいのですが、普通に起きていてくださればそれで十分です。

お薬の服用指示には、飲む回数も一回・二回・三回・四回・五回…と様々ですし、飲む時期も食前・食直前・食中・食直後・食後・食間や起床時・寝る前、さらに、六時間ごと・八時間ごとなど実に多くの指示があります。お薬の作用や目的と患者さんの状態から服用の指示が決められますから、当然指示通りに飲んでいただくことが大切です。

とは言っても、現実には薬剤師がケースバイケースでアドバイスする必要が発生することがあります。

吐き気と下痢で食事ができない患者さんに、食後に服用の指示がされることがあります。まじめな患者さんは、吐きながら食べて薬を飲むかもしれません。また、食事を取れなかったので一回も薬を飲まなかった、といったケースもあります。どちらが正しいか？どちらも間違いです。処方せんの指示は、患者さんの状態である程度薬剤師が解釈して、主旨を患者さんに理解してもらう必要がある場合があります。正しくは、食事ができる状態なら食後に服用で問題はありませんが、できない場合は、吐き気を改善し胃腸を整え下痢を治める薬が処方されていますから、空腹でも安心して薬を飲んでください。そして、回復に合わせて食事ができるようになったら徐々に食べはじめればいいのです。

また、受診した初日の薬の飲み方にもいろいろと問題が発生します。全部の患者さんに朝食後に薬が渡されればほとんど問題はないのですが、現実にはいろいろな時間にスタートすることになります。時には夜間の救急に行く人もいます。

例として、午後三時に毎食後服用指示のかぜ薬が渡されたとします。どのように皆さんは服用しますか？

指示通りに飲むとすると、七時の夕食まで四時間高熱とせきで苦しんでからやっと一回服用、その後十二時間後の翌日朝食後にやっと二回目の服用となります。なんと、薬をもらってから十六時間の間に一回しか飲まなかったことになります。指示通りに飲んだのに良くならないと医師に話したら、昨日一回しか飲まなかったのかばか者！と怒られたといった話も現実にあります。

正しくは、三時に薬が渡されたらすぐに一回服用します。夕食後は間隔が短すぎるので寝る少し前に二回目の服用をします。そして翌日からは指示通りに朝昼夕の食後に服用すればよいのです。胃を荒らす可能性のある薬が配合されている場合は、何か間食をして服用すればいいのです。

もちろん、薬の種類や内容によっては薬剤師が勝手に判断できないこともありますし、医師に指示を確認しなくてはならないケースも多いのですが、具体的な服用のアドバイスをするのも薬剤師の大事な仕事なのです。

店頭で薬剤師が販売するＯＴＣ薬（大衆薬）や処方せんの薬についても、薬についての飲み方・飲み合わせ・注意点・副作用など疑問質問にお答えするのが薬剤師の仕事です。あなたの周りには必ず信頼できる薬剤師がいるはずです。気に入った薬局や薬剤師をあなたの「かかりつけ薬局」「かかりつけ薬剤師」としてご利用ください。

（那波薬局　那波勝義）

基準薬局リスト

南秋田郡		
飯田川調剤薬局	☎018-854-8272	FAX854-8288
おおがたむら調剤薬局	☎0185-45-3172	FAX45-2961
チダ薬局	☎018-878-2604	FAX878-2304
調剤薬局ぐっど	☎018-877-5670	FAX877-7071
天王調剤薬局	☎018-878-6028	FAX878-7230
保険薬局ドラックチダ	☎018-878-3216	FAX878-7751
薬局エール湖東店	☎018-855-1212	FAX855-1215
ワイズファーマシー	☎018-855-1102	FAX855-1103
男鹿市		
さかえ薬局	☎0185-24-3530	FAX24-3554
チダ薬局男鹿店	☎0185-23-3586	FAX23-2127
ひらつか薬局	☎0185-35-2765	FAX35-4095
藤井薬局	☎0185-33-2014	FAX33-2014
みさき調剤薬局	☎0185-22-1102	FAX22-1103
秋田市		
アイ薬局	☎018-863-5851	FAX863-5851
アイリス薬局	☎018-835-6040	FAX835-6002
安保薬局	☎018-834-2572	FAX834-2572
いずみ薬局	☎018-864-5427	FAX865-8730
越後谷薬局	☎018-862-2061	FAX863-3228
追留薬局	☎018-839-4405	FAX839-4399
追分佐野薬局	☎018-873-7002	FAX873-7003
卸町薬局	☎018-863-9500	FAX863-9501
加賀千代薬局	☎018-862-1050	FAX862-1321
かがや薬局	☎018-865-7231	FAX865-7232
勝又薬局	☎018-834-3240	FAX834-3240
亀の町薬局	☎018-834-0143	FAX834-0143
きさらぎ薬局	☎018-847-4563	FAX847-4566
熊澤蕃山堂薬局	☎018-835-0110	FAX835-0110
グリーン薬局	☎018-868-2211	FAX868-3399
グリム薬局	☎018-832-0385	FAX832-0385
小泉薬局	☎018-832-3981	FAX833-1215
コスモス薬局	☎018-829-0555	FAX829-0121
小町堂薬局	☎018-839-0795	FAX839-9166
今薬局	☎018-833-2205	FAX832-6481
ささき調剤薬局	☎018-835-2582	FAX835-2582
佐野薬局	☎018-823-9355	FAX823-9356
佐野薬局中央店	☎018-824-6222	FAX824-6225
佐野調剤薬局	☎018-864-0866	FAX865-4254
サン薬局	☎018-880-2833	FAX880-2831
山王薬局	☎018-863-6132	FAX823-0013
山王佐野薬局	☎018-823-3371	FAX823-3374
山王中園薬局	☎018-883-0780	FAX883-0781
城東薬局	☎018-831-6777	FAX831-7222
すずらん薬局土崎店	☎018-880-2101	FAX880-2102
すずらん薬局	☎018-857-0770	FAX857-1616

秋田県薬剤師会
秋田市千秋久保田町6-6　TEL018-833-2334
E-mail : info@akiyaku.or.jp
http : //www.akiyaku.or.jp