

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

健康 万歩計

薬の飲み方

いちい薬局 鯉ヶ沢病院店

* 今月は薬剤師会より寄稿
いただきました。

薬剤師 白戸 亜沙美 先生



皆さんは薬をどのように服用していますか？
薬は本来、決められた量を決められた時間に水かぬるま湯で服用します。

- ・自分の判断で半分に割る、砕くなどして服用していませんか？
- ・水が手元になく、ジュース等で飲んだりしていませんか？

なぜこんなことをたずねたかという、薬の形やタイプには目的と意味があって、本来の飲み方と違う飲み方をすることにより、悪影響が出るからです。

ここで錠剤のタイプを例にあげて説明します。

素錠(裸錠)…主薬に乳糖やでんぷんなどの添加物に加え錠剤の形に圧縮し、表面には何も加工していないもの。

糖衣錠…砂糖などの糖分でコーティングして苦みやにおいを抑えたもの。

フィルムコーティング錠…素錠を水溶性の化合物の膜で覆うことにより、光や湿気から守り、また苦みやにおいを抑えたりします。

徐放錠…薬の成分が少しずつ溶け出すことにより、効果が長時間持続するように加工したもの。飲む回数を減らしたり、副作用を軽くしたりすることができます。

腸溶錠…胃酸によって変化する、または胃を刺激するような成分の薬を、胃では溶けずに腸で溶けるように表面を加工したもの。

口腔内崩壊錠…唾液あるいは少量の水で溶けることにより飲みやすくしたもの。

これらはほんの一部で、他にも薬には色々な工夫がされたものがたくさんあります。

これらを踏まえ、例えば徐放錠を自らの判断で半分に割ったり砕いたりして飲んだとしましょう。薬の構造を壊したことにより、成分が急激に吸収され薬の濃度が短時間で上昇し副作用のリスクが高まります。持続するはずの作用時間も短くなってしまいます。

腸溶錠を牛乳で飲んだ場合はどうでしょう。牛乳により胃が中性付近に傾き、腸で溶けるはずの薬が胃で溶けてしまい、効果が弱まったり胃を荒らしたりする原因になります。

医師の指示により薬を半分で服用したり粉砕したりする場合がありますが、それ以外は自己判断でお薬を割ったり砕いたりする事は避けましょう。そのまま飲み込むのが困難な場合は、まずかかりつけの医師に相談するか、薬局で剤型の変更(口腔内崩壊錠への変更等)が可能な場合もありますので薬剤師に相談してください。

最後に、水は水でもミネラル分を多く含む硬水のミネラルウォーター(日本のものは軟水が多い)・水素水・アルカリイオン水といったものは、お薬の吸収に影響を与えることがありますので一緒に飲むのは避けてください。



五所川原市食生活改善推進員に新たな仲間が加わりました



新たに加わった
五所川原市食生活改善推進員の皆さん

1月28日、市長から13名に委嘱状が交付されました。
(1月28日現在、総勢101名)

食生活改善推進員は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動しています。

皆さんは「子どもの頃から薄味の味覚定着に向けて、親の世代にも塩分の摂り方やだしの活用を伝える「だし活」をしていきたい」とやる気に満ち溢れていました。

健康づくりの担い手としての活躍が広がっていくことを期待しています。

食生活改善推進員会では、毎月、料理紹介を広報ごしよがわらへ掲載しています(今月号は19ページ)。簡単に作れる料理が多いので、ぜひチャレンジしてみてください。