

皆さん、病院や薬局でもらってきたお薬をきちんと飲めているでしょうか？

お薬の説明書や袋に「1日3回食後、1回1錠服用」などと書かれていても、「まあ、大丈夫だろう」という軽い気持ちから決められた以外の方法で飲んでいる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は、決められた通りにお薬を飲まないとなぜ危険かをご説明していきたいと思えます。

まず、1回に飲むお薬の量について考えましょう。よく「お薬を2倍飲めば2倍効き、半分飲めば半分効く」と思っている方がいますが、これは間違いです。お薬は「有効血中濃度」といって体の中に一定の量あるときに効き目が出ます。多すぎると副作用の危険があり、少なすぎると効果が現れないことがあります。したがって効果的かつ安全に使用するためには、決められた量を守ってお薬を飲むことが大切です。



お薬を飲む方法のことを「用法」といいます。一般的な用法は以下の意味で使われます。

用法	意味
食前	食事の30分位前
食直前	食事の直前（食べる前）
食直後	食事終了直後
食後	食事終了30分までに
食間	食事の2時間後位
眠前	寝る直前・または30分～1時間位前

用法もお薬の効き目や副作用に深く関係しています。したがって、指示された用法を守らずにお薬を飲むと、お薬の効果が出なかったり、副作用が出てしまったりすることがあります。例えば、痛み止めは「食後」に処方されますが、これは空腹時に飲むとお腹を荒らしやすくなるためです。また、脂溶性の高い（脂に溶けやすい）お薬は「食直後」に飲むことでお薬の吸収が良くなります。喘息のお薬の中には、喘息発作の起きやすい朝方効き目が強く現れるように夕食後や寝る前に処方されるものもあります。

皆さんの健康を守るためのお薬も、間違えて飲むと効き目が出ないどころかかえって危険なことがあるということがお分かりいただけただけでしょうか？決められた使い方を守ってお薬と上手に付き合ってください。

