

皆さん! 8月号ができました! 🍀 最近はなんだかとっても暑い日があったり
 過ごしやすい日があったりと、水分・体調の管理が大変だと思います。
 少しでも体調の変化があった場合は気軽にスタッフまで言って下さいね
 さーて、今月のやまざくらは『薬のあれこれ』についてです。💊
 皆さんは月に2度のお薬の変更があったり、様々な種類のお薬を
 飲んだりしていますが、そのお薬を飲むタイミングは本当に正しいですか??
 もう一度、お薬を飲む正しいタイミングを見直しましょう! そして薬の飲み方
や変更点でわからないことがあった場合はすぐにスタッフに言いましょう!

表記	内服のタイミング	特徴	代表的な薬
食前	食事をす30分前	食べ物、胃酸の影響を受けず、薬は速く吸収され効果を表す。胃を刺激しやすい	吐き気、食欲増進薬など
食直前	食事の直前	食後では薬の効果の発現が間に合わない場合	一部の経口糖尿病薬
食中	食事中	食べ物に対して効果を発現する場合	一部のリン吸着薬など
食直後	食事の直後	胃の中の食べ物が多く、吸収や効果の発現が遅い。胃を荒らしにくい	胃を荒らしてしまう薬など
食後	食事をしてから30分後	胃の中の食べ物が少なく、吸収が良好 胃への刺激が少ない	漢方薬など
食間	食事をしてから2時間以上経過	胃酸の分泌が少なく吸収が良好	漢方薬 食事の影響を受けやすい薬
就寝前	寝る30分前	胃の中の状態とは関係なし 夜間は胃酸がでやすい	下剤、睡眠薬 胃潰瘍の薬など
頓服	症状がある時 指定された時	症状に対して効果を発現	鎮痛薬、カリウムを下げる薬など

[患者さんから寄せられた意見]

① 一日2回飲む薬と、一日3回飲む薬などが間違えやすい。

⇒ あまり間違えることが多いうのなら、こちらで一包化も可能です。

※ 一包化とは、飲む時間ごとに、複数の薬を一つの袋にまとめること

② 食前の薬を飲み忘れやすい

⇒ 食中、食直後に気づいた場合はその場で飲んで頂いて結構です。

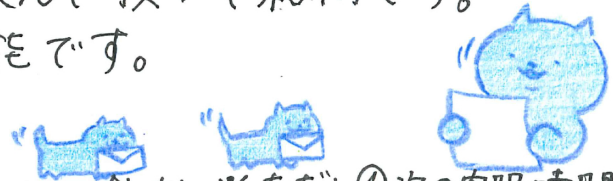
食前の薬は、皆さん忘れやすいので注意しましょう

③ 飲み忘れないうために、食直後と食後の薬を、まとめて食直後に飲んでいる

⇒ もちろん指定された時間で飲んで頂くのが一番なのですが飲み

忘れるのがこわい場合は、上記の様に飲んで頂いて結構です。

または、①番でお話した一包化も可能です。



★ 飲み忘れた薬は... 基本は気づいた時点で、できるだけ速やかに飲む。※ただし①次の内服時間が近い場合は飲まない。(2回分を一度に内服しない) ②食前の薬は食後30分以上経って

飲んでも効果はありません。飲み忘れた場合はスタッフまで知らせて下さい。

★ サプリメントや健康食品と一緒に飲むのは... 成分によっては薬の効果を弱めたり、体に溜まりやすかったりします。飲む前には必ず医師に確認を!!

★ 薬を飲むお水は... 薬を飲みやすくする役目と薬を溶かして吸収しやすくする役目があります。水なしで飲むと食道にひっかりそこで溶けて炎症を起こす可能性!

★ お水じゃないもので薬を飲むと... お茶 高濃度のカテキンは鉄剤の吸収を悪くします。また、カフェインは かぜ薬や鎮痛薬の効果を増強してしまう 場合がある。(コーヒーも同様にカフェインを含みます)

🐮 牛乳 胃酸を中和させるはたらきがあります。腸で溶けるはずの薬(バイアスピリン等)が胃で溶け、胃を荒らしたり、薬の効果が弱まる。

🍊 オレンジジュース ビタミンCは鉄剤の吸収を高めると知られているが カリウムも多く含む 🍇 グレープフルーツジュース 一部の降圧薬において、代謝する酵素の阻害をして効果を増強させる ことがある。

Pick UP Food 食欲がないときに...
 少ない量でもし、かりとエネルギーを!
 (例)

🍚 白米(150g)	🍷 大きめ707.サン(45g)
252 kcal	202 kcal
K 44 mg	K 41 mg
P 51 mg	P 30 mg

⇒