

この度、皆様に薬に対する疑問や豆知識などをご紹介できれば！！と思い、このような情報紙を作成するに至りました。スタッフ一同、皆様のお役に立てるようがんばりますので、暖かい目で見守っていただけたら幸いです。

食前・食後・食間とは？

薬を飲む時間として「食前」「食後」「食間」があります！

よく耳にする言葉ですが、知ってるようでなかなか知らないこれらの意味をちょっと詳しく紹介します。

..... 食前とは？.....

- 食事の30分くらい前に飲むことです。
- この飲み方をする薬には、例えば胃酸の分泌をうながして食欲を出すための薬や、食べても気持ち悪くならないようにする薬、食事の後では吸収が悪い薬などがあります。
- 「食直前」という飲み方をする薬もありますが、その言葉の通り食事をする直前に飲むことで、食事の後、急に血糖値が高くなるのを抑えるための薬（飲み忘れたら食事中に服用します。食後や空腹時には服用しない。）や食べ物に含まれるリンが体内に吸収されないようにする薬などはこの飲み方をします。

..... 食後とは？.....

- 食事の後30分くらいまでに飲むことです。
- 胃の中に食べ物が残っている状態なので、胃に対する刺激が抑えられ、また飲み忘れも少ないことからこの飲み方をする薬が多くなっています。
- 「食直後」という飲み方をする薬もありますが、その言葉の通り食事の後すぐに飲むことです。脂肪に溶けやすい薬は、食事の後の方がよく吸収されるためこの飲み方が効果的です。胃腸障害をおこしやすい痛み止めの薬もこの飲み方をします。

..... 食間とは？.....

- 食事の2時間くらい後に飲むことです。「食後2時間」と明確に指示される場合もありますが、同じ意味です。
- この飲み方は胃の中に食べ物が入っていないことが前提で、食事の影響や他の薬により吸収が悪くなって効果が下がる薬や、空腹時の胃酸を中和させる薬などはこの飲み方をします。食事の影響により吸収が悪くなって効果が下がる薬の場合は、お菓子などを摂る時間にも注意しましょう。
- よく間違われやすいのですが、決して食事の最中に飲むことではありません。

薬の飲む時間は薬の特性や副作用の予防、また食べ物や他の薬との飲み合わせなどを考慮して指示されています。勝手に飲む時間を変えてしまうと薬の効果が下がったり、また副作用が出てしまったりする場合もありますので、指示通りに飲むようにしてください。もし、指示された時間に飲むのが難しい場合は医師または薬剤師に相談してみてください



薬と相性のいい飲み物を探せ！！

薬の飲み方として、コップ1杯の水またはお湯もしくは白湯で服用するのが理想的といわれています。でも、これでは飲みにくいという方の為に、他の飲み物についても紹介します！！

お茶（緑茶）での服用

お茶での服用も、結論から言ってOKです。

なぜならば、一緒に飲んでもお茶の成分が薬の成分と反応したり、化学反応を起こしたりしません。逆に、飲み忘れるくらいなら食事の際にお茶で飲んだほうが望ましいでしょう。

しかし、貧血などの鉄剤はダメではないのか？と疑問をお持ちの方もおられるでしょう。現在の最新の臨床研究から、よほど濃度の濃いお茶で無い限り大丈夫であるし、お茶に含まれるタンニンという成分によって吸収阻害が起こっても、ごく僅かなので心配はありません。



牛乳での服用

鉄剤やカルシウムやマグネシウムなどの入っている薬・抗生物質・胃薬ではダメです！だから、原則ダメと覚えて牛乳では薬を飲まないのがベストです！！

例：ミノマイシンやコーラック

これらは、牛乳と結合したり本来は腸で溶けるものが胃でとけ粘膜を荒らします。どうして、腸で溶けずに胃で溶けるかと言うと、本来、腸は中性で胃は酸性です。しかし、牛乳が入ると中性になってしまいます。

便秘で、コーラックと牛乳と一緒に飲めばより効果的と考えて飲んでしまっは逆効果となります。



炭酸飲料での服用

さて、ここではジュースでもコーラ等の炭酸飲料について見てみます！

まず、結論から言うとNGです。なぜならば、解熱鎮静薬の一部では、炭酸飲料によって酸性になってしまい、消化管から吸収されずに、効き目が弱くなる事が分かっています。よって、コーラやサイダーなどで薬を飲むのは避けてください！



フルーツジュースでの服用



グレープフルーツジュースに含まれる特有の成分は、高血圧や高脂血症や睡眠薬等の薬の代謝を遅らせ、その結果、血液中の薬物濃度が異常に上昇して、薬が効きすぎる場合があります。

グレープフルーツジュース以外では、オレンジジュースなどの酸性・苦いジュースでは子ども用にドライシロップで処方される抗生物質の一部のコートイングがはがれてしまい、よけいに苦くなって飲めなくなってしまうこともあります。

お酒での服用

お酒については、あえて述べなくてもいいと思いますが、当然NGです。一緒に飲んでしまうとアルコール成分が薬の吸収を早めて効果が出すぎてしまいます。しかし、どうしても飲む！という場合は2時間ほどずらせばいいとの事です。しかし、控えめ（ビール大瓶1本程度）に呑むようにしましょう。



その他の飲み物での服用



カフェインやドリンク剤は薬によってダメなものもあります。

風邪薬とドリンク剤は禁忌。アルコールによって効果が出すぎる為、2時間以上あけなければなりません。

鼻炎の薬は、チーズやワインとは避けたほうがよいでしょう。チラミンと言う成分が頭痛や発疹を引き起こします。

抗生物質は牛乳や胃薬とは禁忌。2時間以上あける必要があります。

気管支拡張剤は、カフェインとは禁忌。成分のテオフィリンがカフェインと似ているので、効きすぎて頭痛の原因になります。

<結論>

薬は原則、水や白湯で飲むものですが、飲みにくい場合もあります。その場合は薬の種類によって影響のないもので飲むということが大事です。薬の種類によってベストな飲み物が違うので、そのつど、薬剤師に相談しましょう。お茶で飲めば、まず問題ないでしょう！！しかし、すこしでも様子が変わる場合は早めに薬剤師に相談しましょう！

