

お薬を上手に飲もう！

～今日からできる工夫をご紹介します～

お薬を飲みにくいと感じたことはありますか？



飲みにくくなる原因は？

①飲み込む力の衰え

年齢を重ねると飲み込む力が衰えます。
パーキンソン病、脳血管疾患、口腔周囲の疾患
などによって著しく低下することがあります。

②薬剤の影響

薬剤の大きさや形、独特な苦み。苦手意識。
また、複数の医療機関を受診していて薬の数
が多いと飲みにくさを感じてしまいます。

お口の衰えは老眼と同じく、早い人では40代から始まっているとも言われています！
最近むせる、口からこぼれる、柔らかいものばかり食べる、滑舌が悪い、口が乾く、
歯が減ったなど、心当たりがある方は衰えを感じてくるかもしれません。

お薬を飲む前の準備

①姿勢に注意しましょう

薬を流し込もうと上を向いてしまっていないですか？
水や薬を飲む時に上を向いてしまうと気管が開き、むせや誤嚥しやすくなります。
背筋を伸ばし、顔は正面を向き、顎を少し引いた姿勢を心掛けましょう。

②口の中を湿らせましょう

薬を飲む前にのど、口の中を十分に湿らせるだけでも飲みやすくなります。
ひとくち水を飲むだけでも効果があります！



飲み方の工夫

① 顎を引いて飲む

口の広がった浅めの湯飲みやお猪口を使うと顎が上がりにくいです。

鼻がぶつからずに顎を引いたまま水が飲める「Uコップ」もあります。

ゆっくり頷きながら飲む方法もあります。

② 薬をお湯に溶かす

粉薬を飲む時は、150～200mlの白湯にしっ
かり混ぜると苦みを感じにくくなります。

胃腸への負担も少なくなります。

(白湯の作り方は、お湯2：水1)

③ オブラートで包む

粉薬をオブラートに包んで少量の水に湿ら
せてから飲む。またはお猪口のような小さ
めのコップに水を張り、そこに薬を包んだ
オブラートを入れて水と一緒に飲む方法が
あります。

④ とろみ粉を使う

水にとろみをつけた「とろみ水」で飲むと
誤嚥しにくくなります。薬を溶かした白湯
にとろみをつける方法もあります。

⑤ 服薬ゼリーを使う

服薬ゼリーはお薬を包み込んで飲み込みや
すくする専用のゼリーです。ゼリーやプリ
ンで代用はできません。

お薬をゼリーで包むことで、喉をスムーズ
に通りやすくなり、苦味も感じにくくなり
ます。

薬を飲む時の注意点

☆薬は効果に合わせた形をしています。

自己判断で粉にしたり、割ったり、
カプセルから出したりするのはやめま
しょう。

☆効果に影響しないよう水かお湯で飲む
ようしましょう。また、少ない水では
胃まで届かないため、コップ1杯程度
の水と一緒に飲むのをお勧めします。



「薬が飲みにくい…」
「この飲み方を試したい！」
「今のやり方で大丈夫？」
「いい方法はないの？」



薬に関する困りごとや疑問は、
受診の時や調剤薬局で確認しましょう。

