

くすりの特徴と飲み方の工夫(内服薬)

1. 内服薬の種類と特徴

薬には様々な剤形があり、それぞれに効果を十分に発揮し、副作用を減らすための工夫がされています。そのため、自己判断で割ったり砕いたりせず、指示どおりに服用することが大切です。

表 1 主な内服薬の種類と特徴

剤形	特徴・目的	注意点
素錠	一般的な錠剤	基本的な服用方法を守る
フィルムコート錠	苦味・におい・湿気を防ぐ	むやみに砕かない
糖衣錠	強い苦味やにおいを隠す	割らない方が望ましい
腸溶錠	胃では溶けず腸で溶ける	砕く・割ると効果が低下
徐放錠	ゆっくり長時間効く	粉碎・分割できないことが多い
OD 錠(口腔内崩壊錠)	唾液で崩れ、水なしでも服用可能	通常は水で服用しても良い
チュアブル錠	噛んで服用する	水なしでも可
舌下錠	舌の下で溶かして吸収	飲み込まない

カプセル剤

カプセルの中には次のようなものが入っています。

- 粉末や顆粒
- 効き方の異なる複数の薬
- 液体(油性薬剤など)

散剤(粉薬)

粒子の大きさによって分類されます。

末 < 細粒 < 顆粒

また、ドライシロップは服用前に水へ溶かしたり混ぜたりして使用します。

2. 正しい服用時間

服用時間には意味があり、薬の効果を最大限発揮するために決められています。

表 2 服用時間と目的

服用時間	意味	主な薬
食前	食事 30 分前	胃薬、食欲増進薬など
食直前	食事約 10 分前	一部の糖尿病薬など
食後	食後 30 分以内	多くの薬、風邪薬など
食直後	食べ終わってすぐ	胃への刺激を減らす薬など
食間	食後 2～3 時間後	胃粘膜保護薬など
起床時	起きてすぐ	一部の骨粗鬆症治療薬など
就寝前	就寝約 30 分前	睡眠薬、一部の下剤
時間指定	「12 時間ごと」など	抗生物質、医療用麻薬など

食間は「食事中」ではなく、**食後 2～3 時間後**を意味します。

特に骨粗鬆症の一部の薬の飲み方：

- 起床後すぐ コップ 1 杯の水で服用
- 30 分間飲食しない、横にならない

などの決まりを守ることで、効果が高まり副作用を防ぐことができます。

3. 飲み忘れた場合の対応

薬を飲み忘れても、2 回分をまとめて飲んではいけません。

一般的な目安（これはあくまで一般的な目安です。）

服用回数	飲み忘れに気付いた時に服用できる目安
1 日 3 回	次まで約 4 時間以上ある場合
1 日 2 回	次まで 5～6 時間以上ある場合
1 日 1 回	次まで 8 時間以上ある場合

特に注意が必要な薬

- 糖尿病薬
- てんかん薬
- 抗がん剤
- 骨粗鬆症治療薬

これら是对応方法が異なるため、医師・薬剤師の指示に従うことが重要です。

4. 薬は何で飲むのがよいか

基本は水またはぬるま湯です。

飲み物や食品によっては薬の作用に影響を与えることがあります。

表3 飲み合わせの注意

飲み物・食品	影響を受ける薬	起こること
コーヒー・紅茶・日本茶・コーラ	テオフィリン	動悸・吐き気
日本茶(タンニン)	鉄剤	吸収低下
牛乳	一部の抗生物質・骨粗鬆症薬	吸収低下
グレープフルーツジュース	一部の降圧薬	薬が効きすぎる
アルコール	睡眠薬・抗うつ薬など	作用が強くなる
納豆・クロレラ・大量の緑黄色野菜	ワルファリン	効果が弱くなる

5. まとめ

- 薬にはそれぞれ目的に応じた剤形があり、正しい飲み方を守ることが重要である。
- 割ったり砕いたり、水なしで飲んだりすることは、薬によっては効果の低下や副作用の原因となる。
- 服用時間には意味があり、指示された時間を守ることによって十分な治療効果が得られる。
- 飲み忘れても2回分を一度に服用せず、薬ごとの対応方法を確認する。
- 薬は基本的に水またはぬるま湯で服用し、飲み物や食品との飲み合わせにも注意する。

服薬〇×クイズ

事例	正しい対応
朝飲み忘れたので昼に2回分飲んだ	× 副作用が出やすいため、一度に2回分飲まない
週1回日曜日の骨粗鬆症薬を火曜日に飲んだが、次の服用は日曜日に飲んだ	○ 飲み忘れても3日空いていれば、飲みやすいと決めたいつもの曜日に継続して良い。
晩酌中なので、ビールで薬を飲んだ	× 水またはぬるま湯で服用する

このように、薬は「何を飲むか」だけでなく、「どのように飲むか」も治療効果に大きく影響します。正しい服用方法を理解し、安全で効果的な薬物治療につなげることが大切です。