



10月17日から23日は

令和7年10月

保健室



ちゃんと知ってる？

薬の飲み方



Q1 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むと良い？

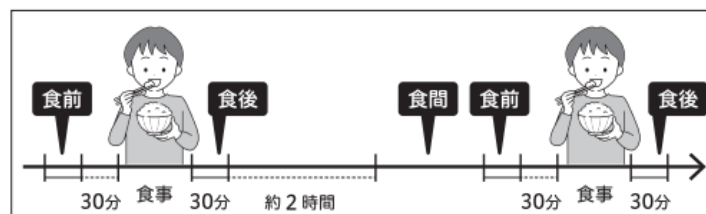


A 「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミング。
どの薬も「食前」「食後」「食間」など飲むタイミングが決められています。これは胃の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけずに効果を発揮するためです。

最も多いのは「食後」。薬は胃に刺激を与えるものも多いため、胃の中に食べ物がある状態で飲むことで胃にかかる負担を減らすことができます。

食前…食事の約30分前までに飲む。胃に食べ物がない状態で効果を発揮する。

食間…食事の最中ではなく、食事と食事の間。食後2時間程度が目安。



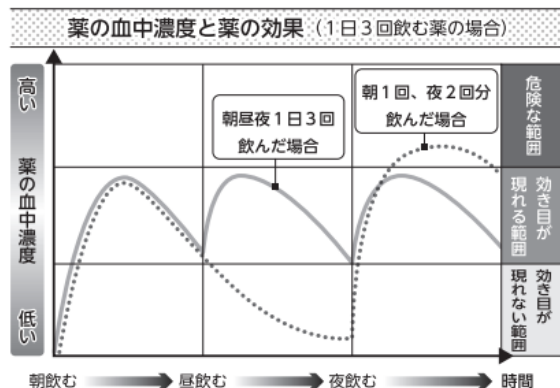
Q2 飲み忘れたら、次のタイミングで2回飲んだほうがいい？



A 副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず一回分を守る。

薬は吸収された後、血液中に溶けて全身を巡ります。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」と言います。

どの薬も、血中濃度が一定に達したときに効果を発揮します。薬の飲むタイミングは、血中濃度をもとに決められています。一度に2回分飲むと、血中濃度が高くなりすぎて副作用が出やすくなり、危険です。



Q3 薬はお茶やジュースで飲んでも良い？



A 薬の吸収が遅れたり、効果が強まる可能性が。水かぬるま湯で飲もう。

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分と薬の相互作用により、薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりすることがあるので、水かぬるま湯で飲みましょう。



お茶やコーヒー (カフェイン)	風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れることがある
牛乳	胃の中のpHが変わり、腸で溶ける薬（便秘薬など）が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがある。カルシウムと結合して効果が弱まる薬も
ジュース	胃の中のpHが変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まる場合がある。逆にグレープフルーツジュースは薬の血中濃度を高め、効果を強めてしまうことがある

※pH：酸性・中性・アルカリ性の度合いを表す。胃は通常、強い酸性で、食べ物と一緒に入ってきた細菌などを殺菌する

Q4 薬を飲み込めれば、少量の水で飲んでよい？



A 薬を飲む水の量は、コップ一杯程度。

飲む水の量が少ないと、薬が食道にとどまってしまったり、胃に直接薬が触れて、食道や胃が荒れてしまうことがあります。また、胃の中で完全に溶けきらず、十分な効果が得られないことがあります。



生理痛の薬、つつ飲む？

＝痛くなってからでは遅い？＝

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

＝生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫？＝

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。

鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。

