



●薬の飲み方

医療と健康

薬をもらうと、「食前」「食後」「食間」「就寝前」などの表示があります。「食前とは一体どのくらい前なの?」「お茶で飲んではいけないの?」などと思われたことはありませんか。薬の服用時間は、

- ◆食前：食事のおよそ30分前
- ◆食後：食事のおよそ30分あと
- ◆食間：食事のおよそ2時間あと
- ◆就寝前：就寝のおよそ30分前

ここでいう、30分はあくまでも目安で、あまり厳密に考えなくてもよいようです。

薬を飲むときは、通常の場合コップ1杯の水で飲みましょう。水なしで飲むと、食堂や胃を荒らしてしまうことがあります。また、牛乳、お茶、コーヒー、アルコール飲料で飲むのも禁物です。薬の吸収が悪くなったり、極端に早く吸収されることがあります。食間や食前の服用のときは、胃が空っぽになっていますので、多めの水で飲むとよいでしょう。

服用時間が薬によって異なるのには大きな意味があります。

胃の中に食物が入っている場合、空っぽの場合で薬の効き方や、胃に対する負担の与え方が異なるからです。胃が空のときは、一般的には薬は早く吸収され、効果も早く現れます。

食後で胃の中に食べたものがあるときは、薬はゆっくりと吸収され、胃を荒らすことも少ないようです。決められた服用法をきちんと守りましょう。

