



健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

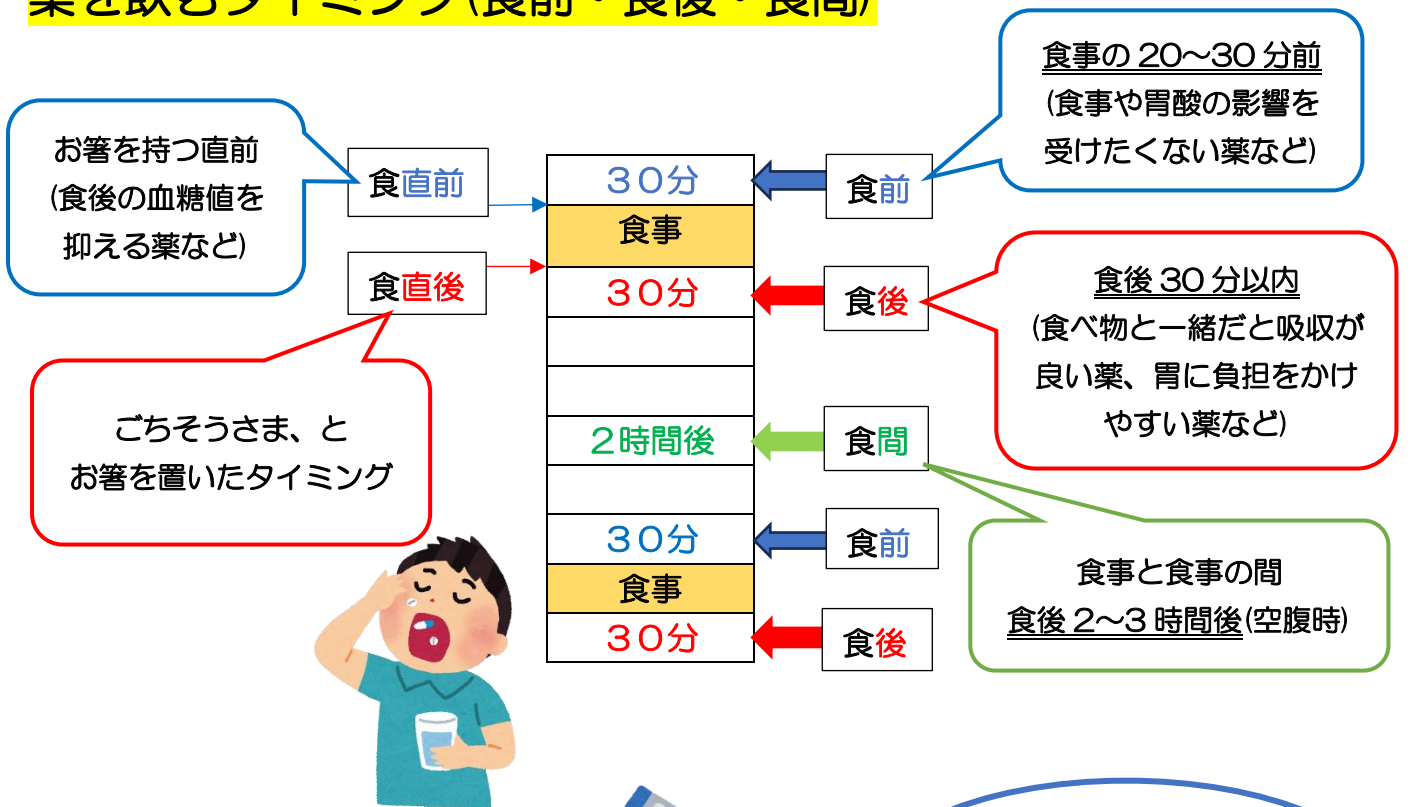
第110号 2025年 新春



あけましておめでとうございます。今年も皆様の健康づくりのお手伝いのため、くすりや健康に関するさまざまな情報をお届けしていきたいと思ひます。

今年最初のテーマは「くすりの飲み方」です。正しくおくすりを使用し、ご自身の健康を守りましよう。

薬を飲むタイミング(食前・食後・食間)



くすりの保管方法

高温、多湿、直射日光を避けましよう!

一般的には30℃以下で保存をします。中には冷蔵庫で保管をするものもありますが、その時は凍結しないよう注意が必要です。また、夏の車の中は高温になるため、置き忘れのないように注意をしてください。

パッケージが似通っているものは区別して保管をましよう。



使用期限も守りましよう
判断がつかない場合は
相談してください

錠剤を噛んで飲んでもいい？



錠剤は噛み砕かず、そのままの状態飲み込むこと。カプセルも同様、中身だけ取り出して飲まないようにしましょう。

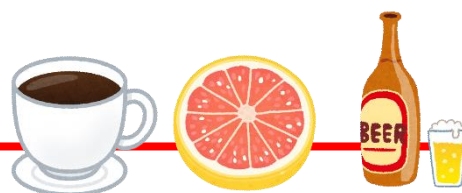
効果を最大限に発揮するため、お薬には色々な工夫が施されています。腸で溶けるように設計されているもの、1日1回で長く効くもの等さまざまです。もし噛み砕いたり、すりつぶしてしまうと、せっかくの機能が失われてしまい、薬本来の効果が発揮されない、もしくは悪い影響が出る可能性があります。もし錠剤が大きくて飲み込めない場合は薬剤師にいつでも相談してください。同じ成分で小さいサイズのもの、粉薬や口の中で溶けやすいもの等の提案を行います。



水以外で飲んでもいい？

一般的に、お薬は水やぬるま湯で飲むよう作られています。それ以外の飲み物で飲んでしまうと、薬の効き目が弱まったり、逆に強くなってしまふことがあります。また、冷たすぎる水はお薬が溶けにくく、吸収が落ちてしまう可能性があります。逆に熱すぎると分解されたり、飲みづらくなります。水の量は通常、コップ1杯(200cc程度)が目安です(水の量が決まっているものもあります)。水の量が少なすぎるとお薬がのどや食道の粘膜に貼り付き、痛めてしまう場合があるので注意をしましょう。

飲み合わせに注意が必要な一例



- ◆ カフェインを含むもの(コーヒー、緑茶、紅茶、エナジードリンクなど)…市販の風邪薬や咳止め、鼻炎薬、解熱鎮痛剤にはカフェインを含むものがあります。一緒に飲むと過剰摂取になる可能性があり、眠れなくなる、心臓がドキドキする、ムカムカ吐き気が出る可能性があります。
- ◆ アルコール…ほとんどの薬の吸収や効き目に影響し、副作用が出やすくなる可能性があります。
- ◆ ジュース…炭酸飲料などの酸性の飲料は薬の吸収を遅くしたり、効果を弱めることがあります。
- ◆ グレープフルーツジュース…一部の高血圧の薬の効果を強める一方、抗アレルギー薬の中には効き目が弱くなるものがあります。

家族や友達が病院でもらった薬、もらって飲んでもいい？

病院で出された薬は他の人からもらったり、あげたりしないこと。

医師から処方された薬はその人だけのものです。年齢や性別、からだの大きさ、持病やアレルギーの有無、いま飲んでる薬はないか、などその人の体質や症状に合わせて選ばれたお薬です。同じような症状だからと言って自己判断で使用すると、症状の悪化や副作用が出てしまう可能性があります。例えば、自分が風邪をひいた時に飲んだお薬が効いたからと言って、他の人に効果があり、かつ安全に作用するとは限りません。

