



今回は、知っているつもりになりがちなお薬の服用時点についてのお話です。普段、お薬をもらう際、何気なく聞いているお薬の服用時点について、もう一度確認してみましょう。

■食後（食後30分）

毎食後、朝食後など、食事の後に服用することを意味します。

食事を終えてから、30分以内に服用することを目安としてください。

食後に飲むことで、お薬が消化器に及ぼす影響を少なくしたり、お薬の吸収をよくする目的があります。

一般的に、多くの薬が当てはまります。

■食前（食前30分）

毎食前、朝食前など、食事を摂る前に服用することを意味します。

食事を始める、30分～15分前に服用することを目安としてください。

食後に飲むことで吸収が悪くなったり、効果が期待できなくなるお薬などは食前に服用することになります。

一般的に、糖尿病のお薬・漢方薬などが当てはまります。

■食間

毎食間、朝・夕食間など、食事と食事の間に服用することを意味します。**食事の2時間後に服用する**ことを目安としてください。**食事の最中に服用することではありません。**

胃の粘膜を保護したり、食事によって吸収が悪くなる薬などは食間に服用します。一般的に漢方薬や胃薬の一種が当てはまります。

■食直前

毎食直前など、食事を始める直前に服用することを意味します。

食事を始める約5分以内に服用してください。

食事を摂る直前に服用することで効果を発揮するお薬です。食後に服用しても、効果は得られません。

一般的に、主に血糖のコントロールをするお薬が当てはまります。

■食直後

毎食直後など、食事を終えた直後に服用することを意味します。

食事をし終わったら、すぐに服用してください。

一般的に、食事により、吸収がよくなるお薬が当てはまります。

多くのお薬は、決められた時間を守って服用することで、最大に効果を発揮するように作られています。

お薬を服用する際には、必ず、薬袋やお薬説明書で用法を確認し、正しい服用方法で服用するようにしましょう。