

くすりと健康のはなし 薬やく包ほう紙し

第153回

広報・きふ薬事情報
委員会
柳原 孝是



薬にはそれぞれ用法が定められています。飲み薬ですと、飲む時間やタイミングが決まっています。例えば、食前、食間、食後、寝る前、発熱時、頭痛時：などありますが、何故食前や食後などタイミングが決まっているか考えたことはありますか？

ほとんどの飲み薬は口からコップ1杯の水と共に体内に入り、食道を通過して胃に入り、小腸で吸収されて血管に入り、全身に送られて効果を発現させます。

薬と食事の関係には色々ありますが、代表的なものとして、

①胃の中に食べ物があることで、吸収率が変わる

②胃の中のpH（ペーハー：酸性、アルカリ性の指標、値が少ないほど酸性が強くて大きい程アルカリ性が強い）が変化することで吸収率が変わる

③胃に食べ物があることで、薬による胃の負担を減らし副作用の予防を期待するの3つを挙げてみました。

①食後の胃の中は食べ物で満たされているため、薬が入ってくると食物と一緒に吸収されることで、例えば油に溶けやすい薬ですと吸収が良くなる場合があります。逆に食事が邪魔をして吸収が悪くなってしまう薬もあります。また、食事には全く影響されない薬もあります。

②胃の中のpHが食後には酸性からややアルカリ性に変わりますので、pHの条

薬と食事の関係

件によって溶けて吸収されやすくなる薬、またはゆっくり吸収される薬があります。

③例えば、解熱鎮痛剤のように出来れば何か食べてから服用してくださいね、と言われることがあります。これは胃に食べ物があることで、薬で胃を荒らすことを防ぐことができるからです。ただ、解熱鎮痛剤でも種類が沢山あり、中でもアセトアミノフェンは胃を荒らしにくいので、空腹時でも服用可能とされています。

このように、薬と食事だけでも考えるべき事が沢山あります。

服用タイミングや回数など、薬剤師にご相談いただくことでより正しく、個々の生活スタイルに合った効果的な薬の使い方の提案ができると思います。

もし、薬の飲み方や使い方方で気になることがある方は、お近くのかかりつけの薬局薬剤師を尋ねてみてください。必ず皆様のお力になるはずですよ。

