

第 142 回 薬の飲み方

1) 頭痛薬は 1 日に何回まで服用してよいか。

それぞれの薬で決まりがあります。たとえば片頭痛の薬であれば 1 錠服用して効果不十分の場合はもう 1 錠。これを 1 日 2 回までなどです。

1 か月でいえば 10 日以上は服用しないことが大切で、10 日以上服用していると効かなくなり、薬剤乱用頭痛に陥ってしまいます。薬剤乱用頭痛になると治すのに大変。悪循環に陥ってしまいますので、くれぐれもご注意を。

2) お茶やアルコールで薬を服用してもよいか

薬は水か白湯で飲まないといけないと思っている人は多いと思います。とくに貧血治療のための鉄剤は、お茶に含まれているタンニンが薬の成分の吸収を妨げるため、一緒に飲んではいけないとされてきました。ところが薬の吸収にタンニンはほとんど影響しないことがわかり、お茶で薬を飲んでも構わないとされています。もちろんウーロン茶や紅茶などで飲んで OK です。

ただし、高血圧の薬をグレープフルーツジュースで飲むと必要以上に血圧を下げてしまうとか、柑橘類にはとくに注意が必要で、飲み合わせの悪いものもありますので薬剤師に尋ねるのが安心です。

では、ビールで薬を飲むのはどうか。アルコールが分解されるのは肝臓。薬も同じ肝臓で分解されるものが多い。つまり、薬を飲んでお酒を飲むと、肝臓にダブルで負担をかけることに。その結果、長時間からだに薬の影響が残り、場合によっては生命に関わる事態も起こり得ます。逆に、アルコールが分解されずに悪酔いすることもあります。

ワーファリンを服用中は、ビタミン K の活動がおさえられた状態にあります。この時にビタミン K を多量にとると、ワーファリンの作用が減弱してしまいます。ビタミン K は、人の体内において腸内細菌でも生産されます。

納豆（納豆菌）は少量でも腸の中でビタミン K を作りだします。ワーファリンの効き目が悪くなってしまうので、食べないようにしてください（他の大豆食品は大丈夫です）。クロレラにも、ビタミン K が多く含まれています。ワーファリン服用中の方で健康食品の購入をお考えの方は、必ず主治医に相談して下さい。

アルコールはワーファリンの薬効に影響を及ぼす可能性があります。

「酒は百薬の長、されど万病の元」

3) 食前、食後、食間、食中とはいつか

食前：食事の 30 分前。食べ物や胃酸の影響を受けないようにしたいとき、糖尿病の薬で血糖値を下げるための薬や食欲増進剤や吐き気止めは食前の薬が多くなっています。糖尿病の薬には今はいろいろな種類の薬がありますから、よく担当医や薬剤師に尋ねてしっかり守ってください。

食後：食事の後 30 分まで。食事といっしょのほうが吸収されやすい薬といえます。気をつけていただきたいのは食後の薬を食事を抜いたからといって服用しないことです。一般的には食後の時間に飲む薬がもっとも多いので、忘れないように飲んでいただきたいわけで、食事をしないからといって飲まないのはもったいのほか。この場合も糖尿病の薬は食事をしないで服用すると血糖が下がり過ぎて、危険なことがありますので、注意してください。

食間：食事と食事の間で、食後 2 時間が目安です。空腹のときに飲むべき薬です。

食中：食事に飲む薬で炭酸カルシウムや鎮痛解熱剤があります。胃腸にこたえないために食事といっしょに服用します。

4) 牛乳を飲んでおくと悪酔いしないか

よく聴きました。アルコールを飲む前に牛乳を飲んでおくとタンパクの膜ができて胃を守るから悪酔いしないと。

残念ですが、そんなことはありません。タンパクの膜なんてできません。悪酔いしたくなければ飲みすぎないこと、食べながら飲むこと、すきっ腹に飲まないことです。

=====
今月も最後までお読みいただき、ありがとうございました。なお、本メールに返信されてもご回答できませんので、ご了承願います。

▼こちらから「Salud! えひめ」のバックナンバーをご覧ください。
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat130>

Salud（サルー）とはスペイン語で「健康」「乾杯」を意味する言葉です
同僚や友人ご家族に「Salud! えひめ」をぜひご紹介ください。

▼配信停止を希望される方はこちらから

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_1/index.do

▼登録情報を変更されたい方はこちらから

https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_2/index.do

※現時点の登録情報が記載されていますので上書き入力にて変更してください。

全国健康保険協会（協会けんぽ）愛媛支部

〒790-8546 松山市千舟町4-6-3 アヴァンサ千舟 1階

TEL 089-947-2100（代表）

ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/>
