

# “食後じゃないとダメ”と思っていませんか？ ～食事と薬のちょっと意外な関係～

## 「薬は食後に飲むもの」となんとなく思っていませんか？

たしかに、そう指示されている薬も多いですが、実は“全ての薬がそう”というわけではありません。中には、食事の影響をほとんど受けない薬や、むしろ空腹のときのほうが都合の良い薬もあります。

## なぜ“食後”に飲む薬があるの？

一番の理由は「胃を守るため」です。鎮痛薬や一部の抗生物質は、空腹で飲むと胃の粘膜を刺激して、気持ち悪くなったり、胃痛を起こしたりすることがあります。だから“食後”に飲むようにして、食べ物がクッションの代わりになってくれているんですね。

もう一つの理由は、「効きすぎを防ぐため」。薬の中には、空腹の状態に飲むと体に一気に吸収されて、“効き目が強く出すぎてしまう”ものもあります。

## でも、食後じゃなくても大丈夫な薬も多いんです

血圧の薬やコレステロールの薬のように、食事の影響をほとんど受けない薬もたくさんあります。そういう薬は、“飲み忘れないこと”のほうがずっと大事。

「朝ごはん抜いちゃったけど、薬は飲んでいいの？」

「夜に飲み忘れちゃうんだよね…」

そんなときは、無理に食後にこだわらなくても良いケースもあります。

飲みやすいタイミングを一緒に考えるのが、私たち薬剤師の役目です。生活リズムや食習慣に合わせて、無理なく続けられる方法を見つけましょう。

薬の効果を引き出すコツは、“完璧に守ること”より“続けられること”。「食後」という言葉に縛られすぎず、自分にとって一番無理のない飲み方を、薬剤師に相談してみてくださいね。

