



## お薬の飲む時間、守っていますか？



病院に受診してお薬を貰うと、必ず飲み方（用法）について説明があると思いますが、今回はお薬の『7つの飲む時間』について簡単に解説をしたいと思います。ご自身のお薬がいつ飲むものなのか薬袋等に記載されていますので、ぜひ確認してみてくださいね。また、服用は水か白湯で飲むことをおすすめします。

### 1.起床時

・胃の中に何も無い状態で服用した場合に最も効果を発揮するため、**朝起きた直後に服用します**。骨粗しょう症の薬によく指定されます。

### 2.食前

・**食事の30分から1時間前に服用します**。漢方薬のように空腹時に飲んだ方がよい薬や、糖尿病薬などの食事中・食後の効果を期待する場合に指定されます。

### 3.食直前

・**食事の直前（10分以内）に服用します**。『「いただきます」の時に飲んで下さい』と説明を受けた方もいらっしゃると思います。糖尿病や透析の薬などに見られ、低血糖予防やリンを吸着するため等、様々な理由があります。

### 4.食直後

・**食事の直後（食後10分以内）に服用します**。『「ごちそうさま」の時に飲んで下さい』と説明を受けた方もいらっしゃると思います。食後の方が良く吸収される薬に指定されます。

### 5.食後

・**食後30分以内に服用します**。最も一般的な用法で、食後に服用することで胃への刺激を軽減でき、また、ほかの薬とあわせて服用することもできます。

### 6.食間

・**食事と食事の間（前の食事から2時間以上空けて）に服用します**。食事中の服用と勘違いされている方がまれにいます。起床時に飲む薬と同様に、食事の影響を受けて効きが悪くなってしまう薬に指定されます。

### 7.就寝前

・**寝る前に服用します**。睡眠薬で指定される場合が最も多く、眠くなってしまうアレルギー薬等では、ふらつき・転倒予防のため指定される場合があります。