

薬は正しく使いましょう

2024年10月

薬は、正しく使うことが重要です
薬の飲み方に関する3つの注意点があります



ポイント1 薬を飲むタイミングを守りましょう

薬はそれぞれ決められたタイミングで飲まないとう効果がなかったり、副作用が生じたりします。
食前、食後、食間、就寝前、頓服の違い

- ・食前：胃の中に食べ物がないとき（食事の約1時間～30分前）
- ・食後：胃の中に食べ物が入っているとき（食事の後約30分以内）
- ・食間：食事と食事の間（食事の約2時間後）※食事中に飲むことはありません
- ・就寝前：就寝する約30分前
- ・頓服：発作時や症状のひどいとき

「食間」とは…
○食事と食事の間
×食事中

ポイント2 薬を飲む量や期間を守りましょう

薬は決められた量より多く飲んだからといって、よく効くものではありません。多く飲むこと
によって、副作用や中毒症状が現れることもあります。また、症状が治まったからといって
使用をやめると、病気が再発したり完治しないことがあります。

ポイント3 薬の飲み合わせに気を付けましょう

複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと薬が効きすぎてしまったり、反対に薬の効
果が十分に得られなかったりすることがあります。食品の中にも、薬と飲み合わせが悪いもの
があります。

一緒に飲むことを避けたほうが良い組み合わせの一例

- ・ワルファリン（血を固まりにくくする薬）と納豆、青汁、クロレラ食品（ビタミンKを多く含む食品）
- ・眠気防止薬とコーヒー、エナジードリンクなどのカフェインを含む飲料
- ・カルシウム拮抗薬（高血圧の薬）とグレープフルーツ など



気になることがありましたら、お気軽にお申し出ください。

引用文献：「知っておきたい薬の知識」 厚生労働省・日本薬剤師会

作成協力：衛生資材部薬剤課

問い合わせ：自衛隊札幌病院 地域医療連携室

011-581-3101 内線4273 （8-17-4273）