

飲み薬以外の薬について

吸入剤

気管支を広げて呼吸を楽にしたり、喘息発作を予防するときなどに使われます。

貼り薬

湿布薬には、貼ると冷たく感じる冷湿布と、温かく感じる温湿布があります。どちらも炎症を和らげ、痛みを抑える働きがあります。

1)使用方法

セロファンをつけたまま適当な大きさに切ってください。

患部を清潔にしてからセロファンをはがし、しわが寄らないように貼ってください。

ひじやひざなどの関節に貼る場合には、切れ目を入れると上手に貼ることができます。



1日1～2回交換するとよいでしょう。

冷湿布は、お風呂上がりに貼ると効果的です。汗や水気をよくふき取ってから使用してください。温湿布の場合、はがしてすぐに入浴するとヒリヒリすることがあります。入浴する30分前にははがしてください。

2)注意事項

- ・傷口や粘膜、湿疹・発疹のあるところには貼らないでください。
- ・かゆみや湿疹などの症状が現れた場合は、中止して医師に相談してください。
- ・一部の貼り薬では、貼ったまま日光に当たるとかぶれる可能性がありますので、注意して下さい。

塗り薬

皮膚などに塗って使います。軟膏・クリームなどがあります。使う前には患部と手を清潔にしましょう。液体の塗り薬（水虫の薬など）もあります。目薬と間違わないように区別して保管しましょう。

噴霧剤

皮膚や粘膜にスプレーする薬です。患部に使用するときには患部から少し（指示された距離）離して使用しましょう。

坐剤・膣剤

肛門や膣などに入れる薬です。薬を手のひらで少し温めてから薬を取り出し、人差し指を薬の底にあて、先のとがった方から肛門や膣内に深く挿入します。坐剤は、挿入後便意をもよおしてもしばらく我慢しましょう。

うがい薬

1)うがいの方法

<咽頭炎などの、のどの炎症の場合>

うがい薬10～20mLを口に含み、天井が見えるくらいに上を向き、のどの奥まで液が行き渡るようにガラガラとうがいをしてから吐き出します。これを数回繰り返します。

<口内炎など粘膜に炎症や傷のある場合>

うがい薬10～20mLを口に含み、ほおを左右前後に膨らませて口の中のをがいをします。歯の間まで洗い出す要領で、クチュクチュとうがいをした後に吐き出します。これを数回繰り返します。

2)注意事項

- ・口いっぱいとうがい薬を飲むと上手にうができません。
- ・うがい薬は、うがいするごとに指示されている濃度に薄めて使用しましょう。まとめて薄める場合は、少なくとも1日に使い切る量にし、その日のうちに使い切ってください。

点眼剤

容器の先に目やまつげが触れないように一滴さしたあと、まばたきせずしばらく目を閉じます。2種類以上の目薬をさすときは、5分以上間隔をあけましょう。

Q なぜ5分以上空けないといけないの？

A 目薬が眼に吸収されるのに必要な時間は5分間といわれています。連続して点眼薬を使用すると、先に点眼された点眼薬が後で点眼された点眼薬で洗い流されてしまうため薬の効果が弱くなります。

用法・用量をきちんと守って下さい

薬は決められた量よりも多く飲んだり、短い間隔で飲んだりすると薬が効きすぎて副作用を起こすことがあります。また、少なく飲んだり、間隔を長くあけて飲むと、十分な効果が現れないこともあります。

薬の保管には十分注意して下さい

- ・子供の手の届かないところに保管して下さい。
- ・直射日光が当たる場所や高温多湿の場所を避けて保管しましょう。
- ・「冷所で保管」と説明された薬は、冷蔵庫などで保管しましょう。
- ・「遮光保存」と説明された薬は、光を遮る袋や容器に入れて保管しましょう。
- ・有効期限切れの薬を使用しないで下さい。

ご不明な点は、かかりつけ医または薬剤師にご質問下さい。



健康だより

Vol.26

9月号



薬の使用方法

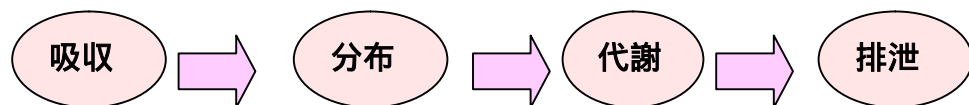
医療法人青仁会 池田病院

健康管理センター

〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下被川町 1830

電話 0994-40-8782 直通

薬のとおり道



一般的に飲み薬は小腸から吸収され、血液を通じて全身へ運ばれ（分布）、患部に届いて効果を発揮します。そして肝臓で分解（代謝）され、体外へ排出されます。

薬の飲み方

内服薬は主に胃や小腸で吸収されますが、胃の状態は食事の前後で大きく変化します。胃の状態によって薬の効果が左右されることもありますので、指示された用法を守って服用しましょう。

服用時間

起床時：起床した後すぐ
食前：食事する30分くらい前
食直前：食事する直前
食直後：食事した直後
食後：食事した30分くらい後までに
食間：食事と食事の間の胃が空っぽのとき
食中：食事している最中
就寝前：寝る30分くらい前
時間毎：食事に関係なく、指示された時間ごと



食事が不規則な場合


自分の生活リズムに合わせて薬を服用してください。（ただし、糖尿病薬などは必ず食事に合わせて服用してください。）
朝食をとらない場合：起床後1～2時間以内に服用してください。
昼食や夕食の時間が決まっていない場合：昼または夕方に飲む薬の時間を決めて服用してください。
1日3回服用するように指示されている場合は、1日2食の方もきちんと3回服用して下さい。

薬を飲み忘れてしまったとき

次に飲むときに飲み忘れた分と一緒に服用しないでください。
1回に2回分の薬をまとめて服用すると、具合が悪くなる場合があります。
薬の種類や飲み方によっては、その日だけ飲み方を変える必要がありますので、医師や薬剤師にご相談下さい。

とんぷく薬（頓服薬）の飲み方


とんぷく薬は、症状が現れたとき、抑えるために使用する薬です。勝手な判断で薬を使用すると病気を悪化させることもありますので、薬は必ず指示されたとおりにお使いください。

1) 解熱剤 
平常体温にもよりますが、特に指示がない場合は、通常 38（小児は 38.5）以上のときに使用します。続けて使用する場合の間隔は薬によっても異なりますが、最低4～6時間程度空けるのが一般的です。

2) 鎮痛剤
頭痛、歯痛、一部の腹痛等の痛みのあるときに使用します。続けて使用する場合の間隔は、薬によっても異なりますが、最低4～6時間程空けるのが一般的です。

3) 下剤
特に指示がない場合は寝る前にお飲みください。翌朝から昼ごろまでに効果が現れ、便通があります。坐薬の場合にはすぐに効果が現れますので、寝る前の使用は避けてください。下剤は量が多すぎると下痢になることもありますので、便の状態によって量を調節しましょう。

4) 下痢止め
激しい下痢や、数日にわたる下痢は、脱水症状や栄養障害の原因になることがあります。下痢止めは量が多すぎると便秘になることもありますので、便の状態によって量を調節しましょう。

5) 睡眠剤 
寝床に入ってから数時間たっても眠気が起こらず、そのことが普段の生活に悪い影響を与えるようなときに使用します。使用してから30分くらいで効果がみられますが、夜あまり遅くなってから使用すると、起きた後も眠気が残ることがあります。また、薬の効果が強く出てしまうことがありますので、睡眠剤を飲むときにはアルコール類は飲まないでください。

6) 狭心症発作の薬
狭心症の発作が起きたときに使用します。錠剤は舌の下に入れて溶かします。かみ砕いたり飲み込んだりしないように注意してください。錠剤のほかにはスプレー式のお薬もあります。スプレーは舌の裏側に噴霧してください。どちらのタイプも口腔内の粘膜から直接吸収されますので、すぐに効果が現れます。

Q. 薬を水なしで飲んではいけないの？



できればコップ一杯位、少なくともコップ半分の水またはぬるま湯で飲んで下さい。薬を飲むときに水で飲むのは、薬を飲みやすくするため、薬を吸収しやすくするためです。



薬の副作用と相互作用

副作用とは

薬を飲んだときに本来の目的とは異なる作用が現れることがあります。これを「副作用」といいます。副作用には個人差や体調も影響します。副作用を恐れすぎずに、不安なときは主治医や薬剤師に相談しましょう。

相互作用とは

薬によっては、他の薬と一緒に飲むと、薬の働きが強くなったり弱くなったりします。また、ときには副作用が出やすくなることもあります。これを薬の「相互作用」と呼んでいます。

薬と食べ物・飲み物の相互作用

お酒（アルコール飲料）
薬を服用しているときにアルコール飲料を飲むと、薬の効果が強くなったり弱くなったりすることがあり、副作用も出やすくなる場合があります。
睡眠薬や精神的な緊張を和らげる薬などは、アルコール飲料と一緒に飲むと効果が非常に強くなり危険です。薬とアルコール飲料と一緒に飲むのは避けましょう。

グレープフルーツ（ジュース）
カルシウム拮抗薬（高血圧等の薬）とグレープフルーツジュースと一緒に飲むと、水で飲む場合よりも血液の中の薬の濃度が上がり効き過ぎになる場合があります。
グレープフルーツ（ジュース）の影響は4日間ほど残る場合もありますので、安全性を第一に考えると摂取を控えるのがよいでしょう。

ビタミンK（納豆、クロレラ、青汁など）
血液が固まるのを調節し狭心症や脳梗塞の治療に用いるワルファリンという薬があります。ビタミンKは、ワルファリンの効果を弱めてしまいます。ワルファリンを服用している方は、ビタミンKを多く含む食物（納豆、クロレラ、青汁）などを控えることが必要です。

こんにちは 健康管理センターです



今月号のテーマは薬の飲み方です。
病院に通院されている方々は薬で使用して治療されている方が多いと思います。薬は病気や怪我の治療に大きな効果がありますが、その反面正しく使用しなければ効果が期待できなくなります。
今月号の健康だよりでは、薬の服用時間の説明と頓服薬の飲み方、飲み合わせの注意点、内服薬以外の各種の薬の使い方をご紹介します。薬を使用する際の参考にご活用下さい。