

薬局だより

くすりの正しい服用タイミング

薬には「食前・食間・食後」などの服用するタイミングが記載されていますが、例えば、「食前に服用してください」と言われたとき、食事のどれくらい前に飲めばいいか、みなさんをご存知でしょうか？今回はその正しい服用タイミングやその理由についてお話ししたいと思います。

まず「食前」とは、食事の20分～30分前のことで、胃に食べ物が入っていない時のことを示します。食べ物や胃酸の影響を受けることで効果が下がってしまう薬や、糖尿病による食後の高血糖を抑える薬などは食前に飲むことが多くなります。また、食べた後の吐き気を事前に抑える薬は食前に飲むと効果的です。

次に、「食間」についてです。「食間」とは食事の最中と思われている方も多いようですが、食事と食事の間という意味であり、食事を終えてから約2時間後が目安となります。食事の影響により薬の効果が下がるような薬や空腹時のほうが吸収の良い薬など食間に服用します。次の食事まで時間が空いているというのが「食前」とは異なります。

最後に「食後」についてです。「食後」とは食事が終わってから20分～30分までのことを示します。一般的に食後に飲む薬が多くあると思いますが、その理由としては、食べ物と一緒に飲むことで薬の吸収が良くなったり、空腹時に飲むことで胃が荒れてしまうのを防いだりするためです。

このように薬の服用タイミングにはそれぞれ意味があり、食事によって変化する胃の状態に合わせて服用時間が決められています。これ以外にも「食直前」や「食直後」、「〇〇時に内服」などもっと厳密に指定されている薬もあります。いずれにしても正しい飲み方をしないと効果が出なかったり、副作用が現れたりすることがありますので、決められた服用時間をきちんと守りましょう。もし飲み忘れた場合は、自己判断で服用時間を変えたりせずに医師や薬剤師に相談しましょう。

<参考> 中外製薬「からだとくすりのはなし」
(薬剤科 伊藤愛)

総合南東北病院広報誌「南東北第338号」より転載