

薬の飲み方：勘違いしていませんか？

〈 「食間」服用とは、食事の途中でクスリを飲むこと〉

「食間」とは、食事の約 2 時間後、つまり食事と食事の間（胃が空っぽの状態）という意味なので、誤解されないように。ちなみに「食前」は食事の約 30 分前、「食後」は食事の約 30 分後、「就寝前」は眠りにつく約 30 分前を指します。吸収の善し悪しや副作用のことを考えて、こうした指示がされているわけですが、食事の時間が不規則な人は、食事の時間にこだわらず、6 時間おきなどといのように、自分で時間を決めるのも一つの方法です。

〈 牛乳と一緒に飲むとよいクスリもある〉

鎮痛薬を飲むと、胃が痛くなることがあります。これを防ぐには、クスリを飲む前に牛乳を飲んでおく方法があります。お酒を飲む前に牛乳を飲むと悪酔いしない、といわれるのと同じように、牛乳の脂肪分が胃壁を保護し、クスリの成分の急激な吸収を遅らせて、胃が荒れるのを防いでくれるのです。逆に、テトラサイクリンなどの「抗生物質」は、吸収が悪くなるので、牛乳とは一緒に飲まない方がよいようです。

〈 かぶれで軟膏を使うときには、よくすりこむ〉

外用剤の使い方は、中にある説明書の指示に従ってください。湿疹やかぶれの時は、よく効くようにとクスリをすりこむと、皮膚を刺激してかえって症状が悪化することもあります。軽く伸ばすように塗ったほうが効果的です。

