

# 大切な服用タイミング

## 漢方の不思議

〈5〉



伊東弘樹 (大分大学  
医学部薬剤学講座教  
授・薬剤部長)

今回のテーマは「漢方薬の服用タイミングについて」です。

薬の服用タイミングは、効果を最大限に引き出し、かつ副作用を防ぐために薬ごとに違います。例えば、一部の糖尿病薬は食前に服用しないと全く効果のないものがあります。

漢方薬については、食前

(食事の30分前)か食間(食

事の2時間後)に服用する

のがほとんどです。その理

由は腸内細菌の働きで空腹

時の方が吸収されやすいか

らです。また、食品や他の

薬との相互作用を避ける目

的もあります。

薬は西洋薬、漢方薬にか

かわらず、コップ一杯の水

またはさゆで飲んでくだ

さい。特に、胃腸の弱い人

はさゆで服用することで胃

腸への負担を軽減するこ

とができます。ジュースや

牛乳は薬との相互作用を起

こす可能性があるため、避

けるよう心掛けてくださ

い。

胃腸の弱い人は空腹時の

## 「食前」「食間」指示通りに

### 薬の飲み方

1. 食前	食事の30分ほど前
2. 食後	食事の後30分ほどの間
3. 食前後	食事のすぐ前
4. 食直後	食事のすぐ後
5. 食間	食事の約2時間後
6. 就寝前	寝る30分ほど前までの間
7. 頓服	症状に応じて一時的に服用 (医師・歯科医師や薬剤師の説明に従って服用)

る袋に記載していますので必ず確認してください。薬

の場合もあるので注意くださ

い。

毎日決まった時間に服用

しているも、時には飲み忘

れることがあるかもしれま

せん。次の服用時間に近い

時間に飲み忘れに気付いた

場合、副作用が起こる危険

性があるので2回分を一緒

に飲まないでください。1

日2回の服用の場合は次の服用までに5時間以上、1日3回の服用の場合は、次の服用までに4時間以上間隔をあけてください。  
量を飲み間違えて指示よりも多い量を服用した場合は、必ず医師や薬剤師に連絡してください。指示された用法と投与期間を守ってこそ最大の効果を発揮します。自宅にある余った薬は、自己判断で服用せず、薬剤師に相談してください。不要な薬が家にあると、飲み間違いなどを起こす場合もあります。病気を治す近道は医師や薬剤師の指示通り薬を飲むことです。

(企画・監修 西田欣広  
・日本東洋医学会大分県部  
会会長)