

●薬の正しい飲み方

薬の飲み方のお話です。薬を飲む時期にはいろいろありますが、通常「頓服」「就寝前」や食事に合わせて「食前」「食間」「食後」に分けられます。飲み薬のほとんどは胃や腸から体内に吸収され、血液の中に広がって効果を発揮します。そのため、薬の効果や副作用の発生は食事により影響されることがあります。

「頓服」とは、必要に応じて服用します。痛み止めの場合は痛みのあるときに、痒み止めの場合は痒みのあるときなど、その症状の出現に合わせて服用します。

「就寝前」とは、就寝約30分前のことです。睡眠薬は寝る前に飲まないとい意味がありません。また、夜間や早朝の発作を予防する気管支ぜんそくの薬は就寝前に服用します。

「食前」とは、食事の20～30分前のことです。食べ物や胃酸の影響で吸収が悪くなる薬は食前に飲むことが多くなります。胃酸の分泌を促して食欲を出す薬、食べた後の吐き気を事前に抑える薬などは、食前に使用されます。また、食後に糖の吸収を抑える事で血糖

値の上昇を抑える薬は「食直前」として食事のすぐ前に服用します。

「食間」とは、食事と食事の間のことです。食事の2時間後、または2時間前が目安となります。食物の影響を避けて吸収を高めたい薬や、空腹時における症状を改善する薬は食間に服用します。

「食後」とは、食事の20～30分後のことです。多くの薬が食後服用の指示になっています。胃腸障害を予防したい場合や、空腹時では吸収が悪い薬は食後に服用します。油に溶けやすい薬は、食後に油の吸収を助ける胆汁が分泌されるので薬の吸収も良くなります。

このように決まった時間に服用することは薬の効果を確実にし、副作用を予防することになります。従って、それぞれの服用時間を守ることが大切です。また、飲み忘れ防止のために食事と関連づけて服用することも多々あります。それぞれの病状や薬の特性により、食事ができなくても服用した方がよい場合があります。詳しくは医師や薬剤師に相談してください。

【岩国薬剤師会】

冷たいサワーで夏を涼しく！

♪ミルクとグレープの二色ゼリー♪

材料（4人分）

- | | |
|-----------|-----------|
| ●ミルクゼリー | ●グレープゼリー |
| ・低脂肪牛乳 | ・グレープジュース |
| …1カップ | …1カップ |
| ・粉寒天…2g | ・粉寒天…2g |
| ・水…1/2カップ | ・水…1/2カップ |
| ・砂糖…大さじ2 | ・砂糖…大さじ2 |
| | ・ミントの葉…適量 |

●エネルギー 87kcal/人 ●塩分 0.1g/人

作り方

●ミルクゼリーを作ろう！

- ①鍋に水と粉寒天を振り入れ、沸騰させ煮溶かす。
- ②①に砂糖を加え煮溶かしたら牛乳を加え、手早く混ぜ火を止める。
- ③器に②を流し入れる。

●グレープゼリーを作ろう！

- ④鍋に水と粉寒天を振り入れ、沸騰させ煮溶かす。
- ⑤④に砂糖を加え煮溶かしたらグレープジュースを

食推さんの
食べてみんな
おいしいけえ！



加え、手早く混ぜバットに流し入れる。

- ⑥固まったらスプーンでかき混ぜゼリーを細かく砕く。

- ⑦ミルクゼリーの上に⑥のをのせ、ミントの葉を飾る。

★ひとことポイント★

コレステロールが気になるときは、低脂肪牛乳や無脂肪牛乳を選んで使うようにしましょう。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会