

元気のヒント

◁87▷



石澤 啓介

徳島大学病院教授・薬剤部長

病気を治療するために欠かせない「くすり」。私たちの身近には、多種多様な薬が存在しています。薬の効果を最大限に発揮させるには、適正に使用することが不可欠です。病院・薬局で受け取った処方箋、あるいは薬袋に記載された通りの使用方法を守らないと、期待される治療効果が得られない場合も少なくありません。

適正な使用方法とは、処方された薬ごとに「決められた量」「決められた時間」に「決められた期間」を通して使用することです。患者さん自身が治療方針の決定に参加して積極的に薬物治療を行うことは重要であり、これを「服薬アドヒアランス」と呼びます。しかし、現実的には言うはやすく行うは難しです。過去の報告によると、75歳以上の高齢者だけでも、年間約47.5億円分の飲み残した薬(残薬)があると推計されています(2008年日本薬剤師会)。この背景には、多量・多数の薬の服用、副作用の危惧、ライフスタイルに伴う飲み忘れなど、さまざまな要因

薬の適正な使用方法

が考えられます。

薬の使用方法には、理由(科学的根拠)があります。例えば、糖尿病治療薬には食前に飲む薬があります。その理由は▽食事に含まれる糖質の消化吸収を遅らせて食後の血糖の上昇を抑えるため▽インスリン分泌を促進させて食後の血糖上昇を抑えるため―など、それぞれの薬によって異なります。骨粗しょう症治療薬の中には、

消化管からの吸収が悪いものがあります。食事の影響を受けると、さらに吸収が低下するため、起床時に服用します。睡眠薬は寝る前に飲む必要がありますが、中には効果発現のかなり速い薬があり、飲むタイミングを間違えると、ベッドに入るまでにめまいやふらつきによって転倒、転落の危険があるので注意が必要です。

薬の服用時間の目安は「表」の通りです。薬を使用するタイミングには理由があり、これらを守らないと薬が効果を発揮できないことがあります。

薬の使用期間も大変重要です。高血圧や糖尿病など、自覚症状の比較的小ない慢性疾患では、症状の悪化を感じないために自己判断で服用を中止するケースが多く見られます。しかし、高血圧を放置すると動脈硬化が引き起こされ、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まることも分かっています。たとえば、明らかな自覚症状が無い場合でも、決められた期間を通して継

最大効果の発揮に不可欠

続的に薬を使用することが大切です。

薬の服用時間の目安

用法	具体的な服薬タイミング
食前	食事のおよそ30分前
食直前	食事の5-10分前
食直後	食後5分以内
食後	食後およそ30分後
食間	食後およそ2時間後
就寝前	就寝前およそ30分

飲み薬はコップ1杯程度(約200cc)の水、またはぬるま湯で飲むことが勧められています。例えばアルコールや牛乳で飲み薬を飲んだ場合、副作用が強くなり、効果が半減したりしてしまふことがあります。最近では唾液や少量の水で溶けるように作られた「口腔内崩壊錠」が多く使用されてきています。口腔内崩壊錠は、嚥下障害(食べ物や飲み物をうまく飲み込めない)、小児、水分摂取制限の患者さんにおいて特にメリットがあります。

薬は人が創造した英知の結果です。薬の効果を最大限に発揮するには、医療従事者と患者さんが薬を適正かつ安全に使用するかどうかにかかっています。服薬アドヒアランスが良い患者さんは悪い患者さんと比較して、優れた治療成績が得られるという学術的研究結果もあります。

薬の効果を最大限に発揮させるために、いま一度薬の使用方法をチェックしてみてください。薬に関しても分からないことやお困りのことはありましたら、ぜひ病院あるいは調剤薬局の薬剤師にご相談ください。(第2土曜日掲載)

量や時間、期間を守って