



けんこう学校

# 知っていますか？ お薬の基本！



9時限目は、薬剤師の廣實先生からお薬の基本について解説いただきます。  
お薬は正しく使用してこそ、私たちの強い味方です！お薬で困った、  
迷ったときはかかりつけの薬剤師さんに相談しましょう！

## \“内服薬”を正しく飲めていますか？/

お薬の基本、といっても様々なお薬が毎年世の中に登場していますから、そのすべてをここでご紹介するにはいくらページがあっても足りません。

そこで今回は「正しくお薬を飲めていますか？」との切り口から、飲み薬（内服薬といいます）の中でも錠剤の基本を押さえていきましょう。



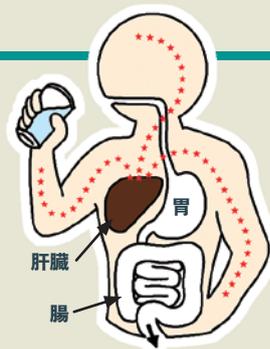
▲山陽小野田市民病院  
薬剤師 廣實 清司



## 内服薬とは？

内服薬とは、口からゴクンと飲み込むお薬ですね。皆さんよくご存じのことと思います。では、飲み込んだ後はどうなるのでしょうか？

多くの内服薬の基本的な動きは次のようになります。まず胃の中で有効成分が溶け出します。そして小腸に送り出され、そこで吸収されて血液の流れに乗り、全身にいきわたります。必要な部位で効き目を発揮した後、肝臓で分解されたり、腎臓からおしっこと一緒に排泄されたりしてその役目を終えます。



## 錠剤の色や形、大きさにはこんな訳あり！

内服薬の中で最もなじみ深いのが錠剤でしょう。非常に多くの内服薬が錠剤として販売されており、その見た目は色・形・大きさなどかなりバラエティに富んでいます。実は見た目だけではなく、機能性の面からみてもさまざまな種類があるのをご存じでしょうか？ そんな錠剤に秘められた様々な機能をご紹介します。

### ① 糖衣錠 フィルムコート錠

糖衣錠は有効成分を含む塊（裸錠）の周りを甘い糖分で覆ったもの、フィルムコート錠はフィルムで覆ったものです。有効成分の持つ不快な味（苦味など）やにおいをなくして飲みやすくしています。また光や湿気などから有効成分を守る効果も期待できます。

### ② 徐放錠

有効成分が溶け出すスピードを緩やかにした錠剤です。少しずつ長く溶け出すことで、血液中の有効成分の量を長時間一定に保つことができるため、1日の服用回数を減らすことができます。飲み忘れの防止にも役立つといわれています。

### ③ 腸溶錠

有効成分の中には胃酸で分解されやすいものや胃に刺激があるものがあります。そこで、胃の中では溶け出さず、小腸で溶け出すように工夫されているのが腸溶錠です。



## ④ 口腔内崩壊錠

口の中に唾液とともに含むと自然に形が崩れてそのまま飲み込むことができるように工夫されています。ラムネ菓子を思い浮かべていただくとうわかりやすいでしょう。水がなくても飲めるので、外出先や水分摂取制限のある場合に重宝されます。



## ⑤ 舌下錠

このお薬はかなり特殊で、知っておくべき大事なポイントは、飲み込んではいけない、ということです。舌下錠は、舌の下または歯ぐきと頬の間に入れて溶かして使用します。溶け出た有効成分は口の中の粘膜から吸収されて、直接血液の流れに乗ることができます。飲み込んだのでは効果が期待できないお薬や、速やかに効果を発揮させたいお薬に用いられる工夫です。狭心症の発作に使うニトログリセリン舌下錠が有名ですね。



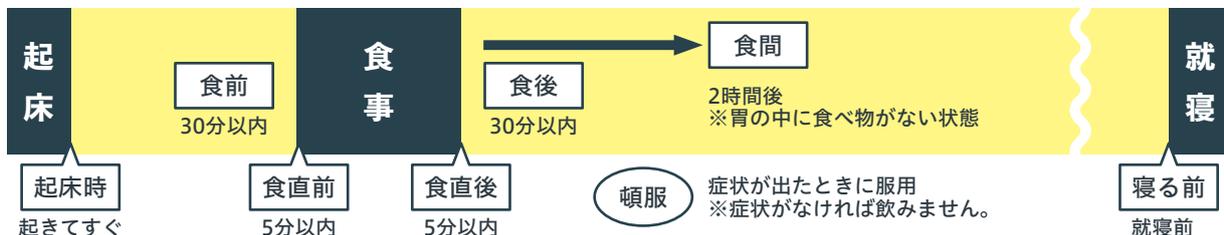
効き目  
最大

## 安全使用のポイント

お薬を正しく飲んでいただくうえで、様々な決まり事を知っておくことはとても大切です。効き目を最大限に、そしてより安全に使用するために、以下のポイントを押さえておきましょう。

Point 1	Point 2	Point 3	Point 4	Point 5
<b>タイミング</b>	<b>量</b>	<b>方法</b>	<b>期間</b>	<b>飲み合わせ</b>
起床時、食(直)前、食(直)後、食間、寝る前、頓服などがあります。	自己判断で飲む量を増やしたり減らしたりするのは避けましょう。	コップ一杯(約200ml)の水またはぬるま湯で飲みましょう。	医師から指示のあった期間は服用を続けましょう。	食事やサプリメントなどと相性が悪い場合があります。

タイミングについては、わかりにくい表現もあるため誤解されている場合があるようです。



食間は、食事と次の食事の間という意味です。食事の意味ではないのでご注意ください。また、睡眠薬は寝る前に飲む代表的なお薬ですが、寝支度を全て整えてから飲むようにしてください。服用後はお薬の作用で足元がふらついて転倒する恐れがありますし、この間の記憶があいまいになることもあるからです。そのほか押さえておきたいポイントをQ&A形式で以下にまとめてみました。



**Q** お薬はお茶や牛乳で飲んでもいいの？

**A** 水またはぬるま湯で服用してください。お薬によっては、お茶や牛乳に含まれる成分により吸収パターンが変わることで効き目に影響が出ることがあります。

**Q** 水やぬるま湯はどのぐらいの量にしたらよいでしょうか？

**A** 基本はコップ一杯程度(約200ml)です。少なすぎると、のどや食道の途中に貼り付いてそこで溶けてしまい、潰瘍を起こすことがあります。

**Q** 錠剤は噛んで飲んでもいいの？

**A** 噛まずに服用してください。徐放錠では、有効成分の溶け出しが速くなるため効き目が強く出たり、長く続かなくなったりしてしまいます。また腸溶錠では、胃で溶け出してしまふことで胃酸によって効果を失うことになったり、胃の粘膜を荒らしたりします。

このようにお薬の正しい飲み方を知り実践することは、お薬を効果的かつ安全に活用していくうえでとても大切です。ただ、それでも飲みにくさを感じたときは、お気軽に薬剤師にご相談ください。飲みやすくするための工夫を一緒に考えていきましょう。