

# 知っておくときっと役立つ

## 薬の話

飲む時間すなわち「服薬タイミング」の重要性と飲み忘れへの対処方法を示したうえで、服薬タイミングのずれと服薬中止の背景にありがちな「ポリファーマシー」、処方薬の数と服薬の負担を減らす「非薬物的対応」に触れ、介護従事者とのつながりについても述べたいと思います。



今回のお題

### 服薬タイミングからみた薬の処方

## 飲む時間がずれたら

## 薬を止めたら どうなる? どうする?



執筆 ▶ 猪川和朗

広島大学大学院臨床薬物治療学・准教授。徳島大学薬学部を卒業した後、薬剤師として大分大学病院薬剤部に勤務。医薬品医療機器総合機構などを経て、広島大学へ異動し、介護支援専門員を取得、介護職員初任者研修を修了。博士(薬学)、衛生検査技師。



薬を飲む時間なのにうっかり忘れてしまう、自己の都合や気分で飲む時間をずらしてしまう、飲む時間をずらし続けて服薬が不規則・不安定になり薬を止めてしまう、そんな利用者もみかけます。もし予定時刻に飲まなかったり、最終的に薬を止めてしまったら、どうなるのでしょうか。そして、どう対処すればいいのでしょうか。

今回は「服薬タイミング」の観点から、薬の話をしたいと思います。

### 服薬タイミングはなぜ重要?

薬は、体内での動き(薬の吸収が食事に影響される程度、薬が分布・代謝・排泄されながら推移する血中濃度など)、体内での作用(薬の効果がいつ現れて、どれくらい持続するかなど)がそれぞれ異なるため、薬

ごとに最も適したタイミングが選ばれます。設定されたタイミングで服薬しないと薬が効かなかったり、反対に効き過ぎたりするので、服薬タイミングを守ることはきわめて重要です。

処方箋や薬袋に記載された飲み方(厳密には「用法」)の具体的なタイミングとその理由を表1に示します。数が多くて紛らわしく、とりわけ「食前」と「食直前」、「食後」と「食直

表1 服薬タイミングとその理由

飲み方	タイミング	理由
食前	胃内に食物が入っていないとき	食事による吸収低下を避けるため。空腹時における胃・腸内細菌の環境が漢方薬の吸収によいため。(食事の前の1時間~30分前)
食直前	食事を始める直前	食物吸収と同じタイミングで、薬の効果を出すため。
食間	食事と次の食事との間	食事による吸収低下や併用薬との相互作用を避ける目的で、変則的な時間帯に服薬する。(食事から2~3時間後)
起床時	朝起きてすぐに	胃の中が空でなければ、薬が吸収されないため。
就寝前	就寝する前の30分以内	就寝中に薬の効果を出すため。
食後	胃内に食物が入っているとき	食事という生活習慣を利用して服薬を忘れないため。薬の吸収と効果を安定的に得るため。(食事の後30分以内)
食直後	食事を終えた直後	胃への負担が大きい薬の副作用を避けるため。
△時間ごと	△時間ごとちょうどに	体内の薬物濃度・曝露を正確に保つため。
頓用・頓服	発作時や症状がひどいとき	飲み過ぎになるため、必要時だけでよい。「○時間以上あける」など指示されることがある。