

# 2024菊の里健康づくりフェスティバル

講演会 2024.9.16 13:10~13:30

おくすり正しく飲めていますか？

～日本調剤(株) 在宅医療部 坂井 達彦さん～

## 菊の里健康づくりフェスティバル

本日の内容

- ①薬の効果と副作用について
- ②薬の飲み方について
- ③薬の飲み合わせについて
- ④おくすり手帳について

### 【薬はなぜ効くの？】

飲み薬の場合

代謝(分解)低下

分布(臓器に配達)

薬物吸収は変化しない

排せつ低下

- ①胃で溶けて、主に腸で吸収される(薬が血液に取り込まれる)
- ②取り込まれた薬が血液によって全身へ運ばれる
- ③有効成分が作用する場所に届いたら効果が出る
- ④肝臓や腎臓で分解・排泄される

血液中の薬の濃度

時間の経過

薬が分解・排泄される

血液に取り込まれる

代謝(分解)低下

副作用

有効

無効

時間の経過

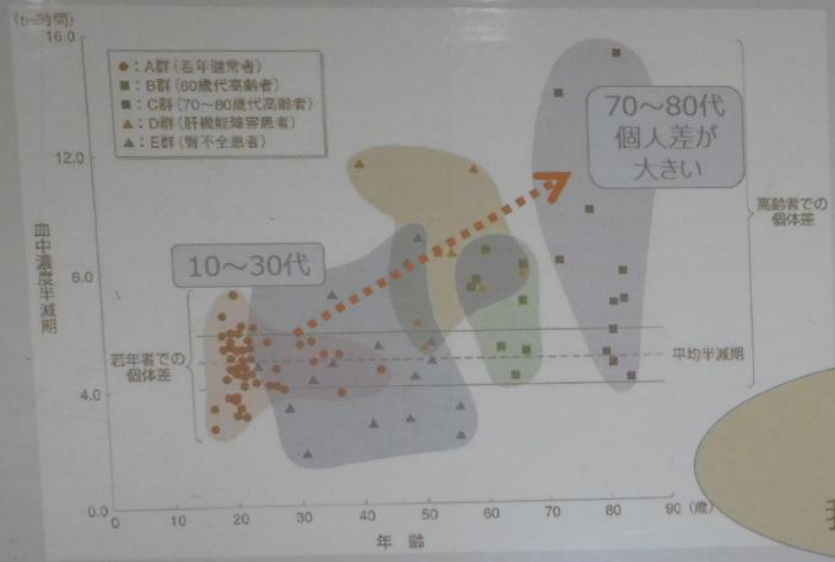
ちょうど良く取り込まれることで効果を発揮する(多くても、少なくてもダメ)

毎日良

無くなるころに2回目

3回目

### 睡眠剤の年代ごとの血中半減期：アモバン（ゾピクロン）

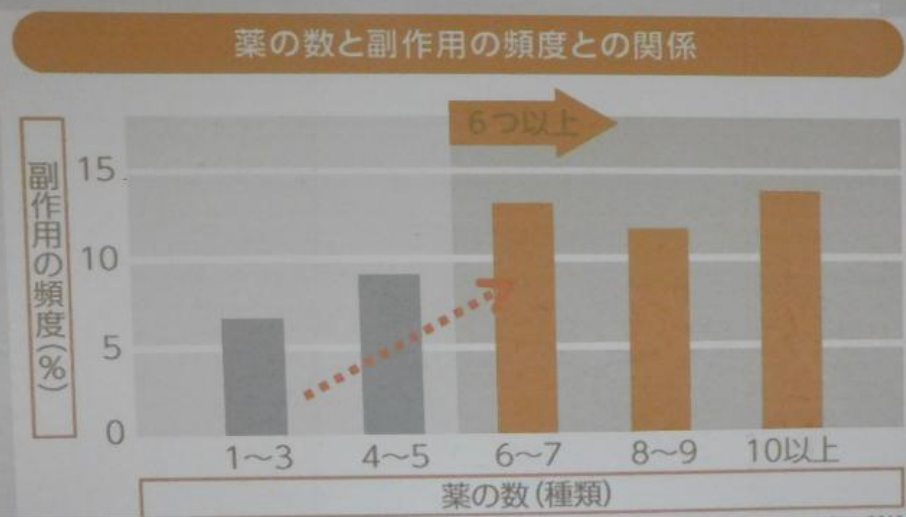


・年齢と共に代謝機能は低下していく  
 ↓  
 ・同じ薬・同じ量を服用しても作用時間が長くなる人がいる (個人差が大きい)  
 ↓  
 ・副作用が出やすく、長引きやすくなる人もいます

まず、  
 用法用量を守る！  
 強いと思ったら、  
 我慢せず相談する！

## 花の里 健康づくりフェスティバル

### 薬が増えると副作用が起こりやすくなる！



## 芍の里 健康づくりフェスティバル

### 【服用のタイミング】

- ・食前：食事の約30分前
- ・食間：食事の2時間後くらい
- ・食後：食事終了～30分後まで
- ・就寝時（寝る前）：寝る約30分前までに  
（服用後は早めに床につく）
- ・起床時：起きた時

### 【薬と食事の関係】

- ・食直前：食事より前に薬を腸へ届けるため  
（ベイスン）
- ・食直前：血糖値上昇と効果を合わせるため  
（シュアポスト）
- ・食直後：食事と重なることで吸収が高まるため  
（エパデール）
- ・起床時：胃が空っぽでなければ吸収されにくい  
（ベネット）

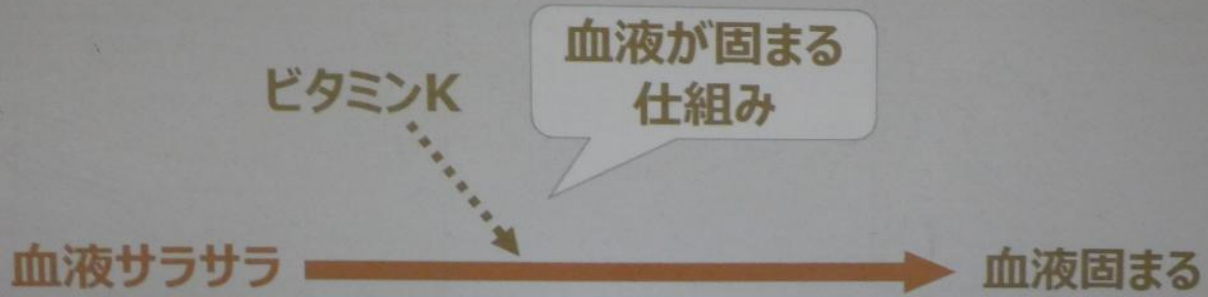
### 【水の役目】

- ・薬がのどにひっかからないように  
→のどで止まると炎症を起こすことがある
- ・ちゃんと胃まで送り届けるため  
→服用後は、なるべく起きた体勢の方がよい
- ・薬を全部溶かすため（溶けないと吸収されない）

※無理のない範囲で、できるだけ多めの水が望ましい

## 【納豆・青汁・クロレラ食品】

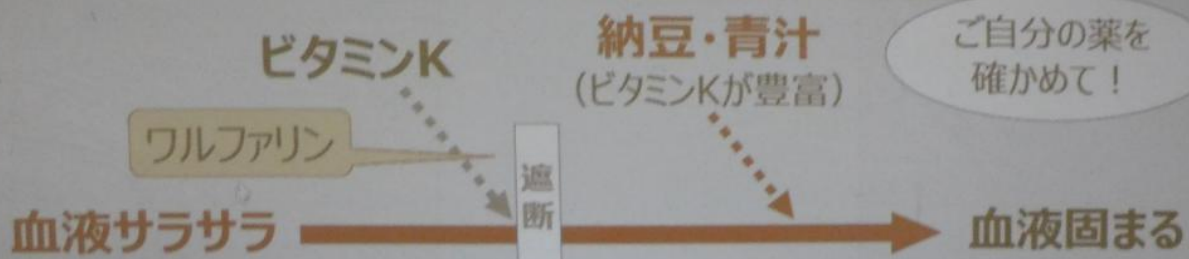
抗凝固剤ワルファリンの効き目を弱くする



## 【納豆・青汁・クロレラ食品】

抗凝固剤ワルファリンの効き目を弱くする

注目！血液サラサラの薬すべてがダメではない

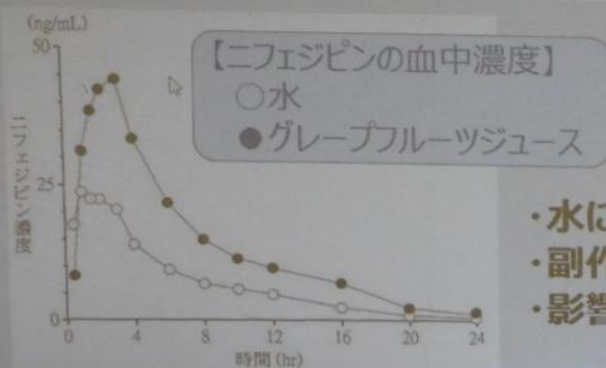


## 【グレープフルーツジュース】

×八朔など ○温州みかん

・カルシウム拮抗薬（血圧降下薬）の効き目を強くする

※血圧の薬すべてがダメではない！



- ・水に比べて吸収が約3倍！
- ・副作用の可能性がアップ
- ・影響は長く続くため時間をずらしてもダメ...

# 菊の里 健康づくりフェスティバル



- ・自分が使っているお薬の名前・量などの経時的な記録
- ・副作用歴、アレルギーの有無、病歴など
- ・市販薬などの記録

薬の履歴や相互作用、受診歴などをチェック

# 菊の里 健康づくりフェスティバル

## 【牛乳】

・抗菌薬や骨粗しょう症の薬の効き目を弱くする

※抗生物質や骨の薬のすべてがダメではない！

薬剤名等	臨床症状・措置方法	機序・危険因子
カルシウムを多量に含有する飲料 <u>牛乳</u> 等	本剤を空腹時にカルシウムを多量に含有する飲料と同時に服用すると、本剤の吸収が低下し、効果が減弱されるおそれがある。	多価金属イオンと難溶性のキレートを形成し、本剤の消化管からの吸収を減少させ、血中濃度を低下させるためと考えられている。

ご自分の薬を確かめて！

時間をあければ大丈夫！

シロキリン添付文書

# 菊の里 健康づくりフェスティバル

最後に・・・  
昔の薬、残っている薬は、  
薬局で整理できます！

