



## 実は深い!? お薬の飲み方、再発見

2025

7

VOL.3



## 食間

食事の2時間後が目安。  
胃の中に食べ物が入っていないときの  
こと。  
食事と食事の間のことであり、  
食事の最中ではありません。

## 食前

食事の20~30分前が目安。  
胃の中に食べ物が入っていないときの  
こと。  
食直前のお薬は、  
いただきますの前=箸を持って食べ  
ようとする前に服用しましょう。

## 食後

食事が終わって20~30分後までのこと。  
食直後のお薬は、  
箸を置いて、ごちそうさまをした後  
に服用しましょう。  
  
食事ができなかったからといって  
お薬を飲まないのではなく、クッキー1  
枚でも胃に入れてからお薬を飲めば  
食後に近い状態になります。

## お薬の飲み合わせ、実は深い関係が・・・

**お薬×ミネラルウォーター：**マグネシウムがお薬と結合してお薬の吸収が阻害されることがあります。  
暑い季節ではスポーツドリンクを摂取する機会が増えると思いますが、  
カルシウムなどの多くのミネラル成分が含まれているため、注意してください。

**お薬×牛乳：**牛乳は栄養価が高い飲み物で、中でもカルシウムの含有量が特に多いです。  
**牛乳のカルシウムイオンとお薬が結合して、お薬の吸収が阻害されることがあります。**  
一部の抗生物質や骨粗鬆症薬が牛乳の影響を受けるため、注意が必要です。

**お薬×グレープフルーツ：**グレープフルーツの果実やジュースに含まれる苦み成分である「フラノクマリン」には、お薬を分解する酵素の働きを阻害する作用があります。  
このため、同じ酵素で代謝されるお薬と一緒に飲むと、お薬の血中濃度が上昇します。  
この作用はグレープフルーツジュースを飲んだ日だけではなく、2~3日続く場合もある  
といわれていますので注意が必要です。



裏面もチェック！お薬手帳の上手な使い方について





その一冊が、医師・薬剤師とあなたをつなぐ！

# お薬手帳を活用しよう！

2025

7  
VOL.3



## お薬手帳は、あなたの健康を守るパートナー

「いつ」「どこで」「どんなお薬」を処方してもらったのかを記録するお薬手帳。  
お薬手帳があると、お薬の重複や、よくない飲み合わせを避けることができます。

## 明日は我が身...災害に備えて

災害時にはお薬の在庫が不足し、**普段服用しているお薬が手に入らない可能性**も。服用できないと困る常備薬は、1週間分ほど備蓄しておきましょう。

お薬にも使用期限があるため、使用期限が切れていないか普段から確認する必要があります。

**使用期限は、薬局で売られている市販薬であれば外箱に記載**されています。

医師に処方されたお薬には使用期限の記載がないですが、**処方された日数のうちに使い終わるのが原則**となっています。

先にもらったお薬から服用し、新たにもらったお薬を非常時用に備えるなど、定期的に管理してください。

**外出先で被災する可能性もあるので、できるだけ持ち歩くようにすると安心です。**

痛みどめ

【市販薬】  
外箱の「**使用期限**」  
を確認！  
**期限を過ぎた薬は  
処分**

1年前にもらったから  
捨てよう

【処方薬】  
自宅保管は**1年を  
目安に処分**

## お薬手帳を活用するための3つの心得



**一人一冊 マイお薬手帳を持ちましょう！**  
調剤薬局で無料でもらえます。



**病院や薬局に行くときは必ず持参しましょう！**  
過去に使用した薬の副作用などを確認できます。



**電子版お薬手帳の利用もおすすめ！**  
持ち忘れや紛失の心配を減らすことができます。



SNS更新中！

フォローお願いします☆



三愛会総合病院へのご意見は、ホームページの  
「お問い合わせフォーム」または  
院内の「お問い合わせボックス」よりお寄せください。

三愛会総合病院  
〒341-0003 埼玉県三郷市彦成2-342  
048-958-3111