

ファルマプランだより

No. 106 夏号

サプリメントアドバイザーにぜひご相談ください

大阪ファルマプランでは、全薬局において健康サポート薬局を取得し、地域学習会や医療生協や友の会班会、機関紙への記事執筆、薬局内の壁新聞などを通して地域のみなさまへの健康情報発信を行っています。



先日4月16日には、吹田地域の健康友の会あいかわの班会でNR・サプリメントアドバイザーの資格を持つ薬剤師が『健康食品・サプリメントと薬の飲み方』をテーマに健康食品と医薬品の違いについての学習会を行いました。『特定保健用食品（トクホ）』『栄養機能食品』『機能性表示食品』についての特徴や、現在世間を騒がせている機能性表示食品『紅麹』について、消費者の立場からどういうことに気をつければいいのかをお話しさせていただきました。「テレビでは、健康に良いような宣伝ばかりで、本当に信じてもいいの?」「機能性表示食品の企業の情報を見たことが無い、効果があるなら試したい!と藁をもすがる思いがあるのに…」「今飲んでいる薬とサプリメントの併用について教えて」など、とても関心を持って聞いてくださり、たくさんの感想・質問をいただきました。

大阪ファルマプランでは6名のNR・サプリメントアドバイザー資格者が、あおぞら薬局・そよかぜ薬局・あおば薬局・あおぞら薬局三国店に常駐しています。NR・サプリメントアドバイザーがいない薬局でも相談に対応できるように定期的に社内学習会を実施して日々研鑽を行っています。



サプリメントは簡単に栄養素が摂れる反面、単一の成分を摂りすぎてしまうことや、薬との飲み合わせにも注意が必要です。健康の基本の3本柱は適切な食事・睡眠・運動です。サプリメントや健康食品を目的別（食事が減った、気になる症状を改善したいなど）に活用してみたい、このまま飲み続けていいのかなど、気になることがあれば、NR・サプリメントアドバイザーをはじめ、是非最寄りの薬局薬剤師にご相談ください。

あおば薬局 富士代 真希（サプリメントグループ）

お薬の飲み方に関するあれこれ



お薬の用法

薬局や病院でお薬をもらった際に「朝夕食後」、「毎食前」、「寝る前」といったお薬を飲むタイミングについて指導があると思います。そのタイミングのことを「用法」と言います。また1回にいくつ飲むかを「用量」と言います。では具体的に「食前」とはいつなのかご存じでしょうか？それぞれ下の図のように決まっています。

食 前 食事の約30分前

食 後 食事の後約30分以内

眠 前 就寝の約30分前

食直前 食事の約5分前

食直後 食事の後約5分以内

食 間 食事の後約2時間後

※食事中に服用することではありません



食事より先に飲むことで血糖値の上昇を抑えるお薬が食前であったり、お薬の吸収を良くするために食直後になっていたり、逆に胃の中のお食物がお薬とくっついてしまい効果が低くなることを避けるために食間になっていたり、お薬の効果がより高く得られるようにそれぞれの「用法」が決まっています。色々な用法があり手間だったりと思いますが、お薬は「用法・用量」を正しく守って飲んでもらうことが大事です。



お薬を飲み忘れたら

お薬を飲み忘れたことは誰しもあると思います。そんな時はどうすれば良いのでしょうか。まず風邪薬やビタミン剤、整腸剤などの場合は飲み忘れに気付いた時に1回分を飲んでください。この時、下の図を参考にして時間を空けてください。血糖値を下げるお薬など一部のお薬はこのように対応とならないことがあるため医師または薬剤師に一度確認をされておくとう良いでしょう。最も避けていただきたいことは一度に2回分をまとめて飲むことです。2回分を飲むとお薬が過剰な量となり副作用に繋がるおそれがあるため避けてください。

1日1回のお薬：8時間以上空ける

1日2回のお薬：6時間以上空ける

1日3回のお薬：4時間以上空ける



残ったお薬はどうしたらいいのか

忙しくて忘れてしまったり、外食などでお薬を飲み忘れて残ってくることもあると思います。飲み忘れたお薬が増えてきたら医師や薬剤師に相談してください。「本来もらうべきお薬の数」から「余っているお薬の数」を引いて残薬調整を行います。こうすることでお薬を捨てることなく有効に利用することができます。また薬局に相談してもらうと内容や状況にもよりますがそもそもの飲むお薬の数を減らすことのお手伝いや、よりお薬を飲みやすくなるような提案をすることもできます。



お薬をジュースで飲んでいいの？



お薬を飲む時にジュースやコーヒーで飲んで良いのかということですが、答えとしては「良くありません」。お薬は水または白湯、お茶で飲むようにしてください。理由はお薬をしっかりと水に溶かすことで体に吸収しやすくするためです。ジュースなどは水の中に色々な成分が入っているのでお薬が溶ける隙間が少なくなりしっかりと溶けません。また含まれている成分によってはお薬に影響がある場合もあります。

お薬に影響のある物といえばグレープフルーツジュースが有名で、一度は聞いたことのある方が多いと思います。グレープフルーツに含まれるフラノクマリン類という成分が一部のお薬の代謝(分解)を阻害(邪魔)することでお薬の作用が強くなります。そうすると副作用に繋がるおそれがあるので避けてください。フラノクマリン類は果汁より果皮に多く含まれていますので、果肉を食べたり絞ったりするより果実を丸ごと(皮ごと)使うジュースの方が影響が大きいと考えられます。またお薬への影響は数日間続くとされているので基本的には注意が必要なお薬を服用中はグレープフルーツを食べない、飲まないことが望ましいです。その他の柑橘類については様々な意見がありますが一部紹介します。その他お薬との影響について知りたい場合は医師または薬剤師にお尋ねください。

(あおば薬局 薬剤師 後藤 渉)

影響 大

グレープフルーツ、はっさく、ぶたん、スウィーティー、夏みかん、レモン果皮

影響 小

レモン果汁、ぽんかん、いよかん、ゆず、すだち、ネーブルオレンジ、かぼす

影響 なし

温州みかん、デコボン



ネーブルオレンジ：一般的な国産オレンジ
温州みかん：一般的に冬頃に食べるみかん

※時期、産地や摂取量にもよります

(一社)大阪ファルマプラン 〒555-0024 大阪市西淀川区野里3-6-8

<http://www.faruma.co.jp>

あおぞら薬局	電話:06-6477-8080
そよかぜ薬局	電話:06-6475-4670
あおば薬局	電話:06-6318-3787
すみれ薬局	電話:06-6556-3808
すずらん薬局	電話:06-6476-0121
なぎさ薬局	電話:06-4395-7600
もえぎ薬局	電話:06-6886-4770
あおぞら薬局 淡路店	電話:06-6160-0025
あおぞら薬局 三国店	電話:06-6394-3630
かがや薬局	電話:06-4702-3101
なつめ薬局	電話:06-6699-9977
こつま薬局	電話:06-6656-6007
介護ショップふあるま	電話:06-6477-8180



FARUMAPLAN



発行年月日
2024年7月1日