

ひまわり薬局 だより

発行者 (有)ファルマやまがた ひまわり薬局

〒998-0044 山形県酒田市中町三丁目7番1号 TEL (0234) 22-2662

☀ 薬の効き方 ☀

体の中で薬はどうなるのでしょうか。そしてどのようにして病気を治してくれるのでしょうか。

今回は薬(内服薬)の効き方について説明します。薬が効くしくみを知って、正しい使い方を心がけましょう。

薬は体内で吸収、分布、代謝、排泄されます。



【吸収】 たとえば、口から入った薬(内服薬)は、食道を通過して胃に入り、いったんここで分解されます。しかし、ここではあまり吸収されず、大部分はその先の小腸から血液中に取り込まれ、門脈(消化管からの血液を集めて肝臓に運ぶ静脈)を通過して肝臓に入ります。

【分布】 肝臓に送られた薬は、体の細胞に吸収されやすい形に変化したり、分解されたり、毒性を弱められたりします。

【代謝】 肝臓を通過したあと、薬の成分は血液によって全身へ送られ、体のさまざまな場所で薬としての効果を発揮します。

【排泄】 薬として働き終えたものは、体外に排泄されます。水溶性のものは腎臓から尿として。このほか、肝臓から胆汁中に出て便の中へ排泄されるものもあります。薬を飲んで尿や便が黄色くなったり黒くなったりすることがありますが、この事により薬が吸収されたのち尿中や糞便中に排泄されていることが分かります。また呼気や汗、乳汁、唾液に排泄されるものもあります。そのため、授乳中のお母さんには注意が必要です。

血液中の濃度で薬の効き方が決まります

のみ薬は血液中の濃度が一定以上にならないと効果を発揮できません。決められた1回にのみ薬の量や1日にのみ回数、体の必要な場所で効果が現れる血中濃度になるように調整されています。そのため、薬ののみ量を勝手に増やすと、血中濃度が必要以上に高くなり、薬が効きすぎて副作用を引き起こすおそれがあります。また、逆にのみ量や回数を減らすと、血中濃度が低くなりすぎて、薬の効果が現れません。そのためには、決められた時間、量や回数を守って薬を使用することが大切です。

※もし薬をのみ忘れてら

薬は指示された通りにのんでいただくことが大切ですが、注意していても、つい忘れてしまうことがあるかもしれません。では薬をのみ忘れてしまった場合どうしたらよいでしょう。◎きめられた服用時間からそれほどたっていない場合は、気がついたときにのむ。

朝 1日 1回服用の薬は昼のんでかまいません。

1日 3回服用の薬は、服用間隔を最低でも 4時間あける。

1日 2回服用の薬は、服用間隔を6~8時間あけること。

のみ忘れに気がついた時間が次にのむ時間に近い場合は、忘れた分はのまないでください。決して2回分を一度にのむようなことはしないで下さい。

上記はあくまでも一般的な話です。薬の中には、糖尿病の薬のようにのみ方を間違えると低血糖をおこして危険なものや、また、てんかんの薬などは、血液中の薬の濃度をきちんと維持することが大切なため、不規則なのみ方が危険なものもあります。のみ忘れの場合の細かい対処法は薬や症状によって違いますので、のみ忘れに気づいたら、自分で判断せずに医師や薬剤師に相談するようにしましょう。

※のみ忘れないようにする方法は

まず薬をのみことを習慣づけることです。食事の前には食卓の上に出しておき食後ののみ習慣、朝新聞を読んだ後にのみ習慣など、自分なりに習慣づけるといいでしょう。のみ忘れのタイプ別に防止策を挙げてみましょう。

★食後30分のにむよう指示されている薬を食事が終わって30分待っているうちに忘れてしまう場合……食後30分とは食事の後30分以内のにむという意味ですので、忘れがちな方は食後すぐにのんでかまいません。

★のんだか、のんでないのかわからなくなってしまった場合……カレンダー形式の表に、のんだ場合にチェックするという方法や、おくすりカレンダーの活用

★1回のにむ薬がたくさんあり、きちんとのんでいるつもりでも、いつも最後に数種類薬が残ってしまう場合……1回のにむ分の薬を1袋にまとめてもらえることもあるので、薬局の薬剤師に相談を。

それでもやはりのみ忘れてしまう方は、医師または薬剤師に相談してみてください。

「最近の出来事」



薬剤師

今井 文子

大雪の二月、我が家の窓辺の鉢のワイルドストロベリーに白い可憐な花が一つ咲きました。こんな時期にと、暖かい気持ちになりました。去年は一つ小さい実がなり娘が試食。小粒だけどぶつうのイチゴより甘かったと満足していたようです。これからいくつ花を咲かせ、実をつけてくれるでしょうか。楽しみです。

これといって趣味はありませんが家の中、外にグリーンや花を飾ったり育てたりするのが好きです。

主人は全然関心がないらしく「その草、何とかならないか。」といかにも邪魔だと言わんばかりの口ぶり。私にとつては大事な癒しなのに……。

冷たい北風に耐え芽吹き、つぼみをつける自然のたくましさに接すると植物への愛着が増します。外には、チューリップ、ムスカリ、スイセン等、咲く準備を始めています。これから何を植えようか思わずにつこりしてしまおう今日この頃です。