



# 薬の服用時間

医師から処方してもらった薬は、原則服用するタイミングが決められています。

医師や薬剤師からいつ飲んだら良いかの説明受け、更に薬袋(薬が入っている袋)の表記を確認して服用します。

服用するタイミングには「朝食後」や「就寝前」などさまざまな指示がありますが、これらが具体的にどのような意味なのか、又、タイミングを守る理由などについて紹介します。

## 薬の服用時間を守る理由

薬の服用するタイミングを守る理由には、大きく分けて以下の3つがあります。

### ① 副作用を起こさないため

薬はなんらかの効果を期待して服用するものですが、タイミングによっては副作用(目的以外の効果)を引き起こしてしまう場合があります。

これらは指定されたタイミングを守ることによって回避することができます。

### ② 薬の効果を最大限引き出すため

薬の中には、服用するタイミングを誤ると、効果が弱まったり、期待する効果を十分に得られなかったりする場合があります。

これらは指定されたタイミングを守ることによって、十分に効果を発揮し、治療を円滑に進めることができます。

### ③ 薬を忘れずに服用してもらうため

薬の中には①や②で説明した以外に、いつ飲んででも問題ない薬も存在し、その場合は本人の生活スタイルに合わせて、医師が飲む時間を決定したり、他の薬の時間に合わせて決めたりすることもあります。

このように薬を服用するタイミングを決める理由はさまざまあり、薬の特性などによっても変わるため、指示されたタイミングはきちんと守りましょう。

しかし、生活サイクルなどの関係でタイミングが合わない

場合には変更することが可能な場合もあるので、医師または薬剤師に相談してみましょう。

## 服用のタイミングとその目安

薬を服用するタイミングの表記と目安の時間は以下のようになっています。

表記	目安時間
起床時	起きてすぐ
食前	食事の30分前
食直前	食事の5分前(食事のすぐ前)
食直後	食後5分以内(食事のすぐ後)
食後	食後30分以内
食間	前回の食事から次の食事までの中間の時間(食後2時間程度)*
就寝前	寝る30分くらい前
頓服	症状がでたときに服用

\*食間とは、食事と食事の合間という意味で、食事の最中ではありません。

## 薬の飲み忘れについて

薬を飲み忘れてしまった場合は、薬によって対応が違います。

- ・気づいたときにすぐ服用するもの
  - ・次の服用時間まで一定の間隔があれば服用してもよいもの
  - ・忘れたときは服用せずに次の服用時間から決められたとおりに服用するもの
- などさまざまな対応があります。自分が今飲んでる薬を飲み忘れた時にどうするべきかわからない場合は、かかりつけ薬局やかかりつけ薬剤師に確認してみましょう。

### 【参考文献】

薬に関するQ&A:兵庫薬剤師会  
服用時間について:長崎大学病院  
基礎からわかる服薬指導第2版:ナツメ社

当社  
管理栄養士  
おすすめ!

# 5分で出来る! ヘルシーライフレシピ

第12回

5月のテーマは

～高血圧を予防しよう～

減塩中でも  
スープを作ってみよう!

## 野菜ジュースで 簡単ミネストローネ

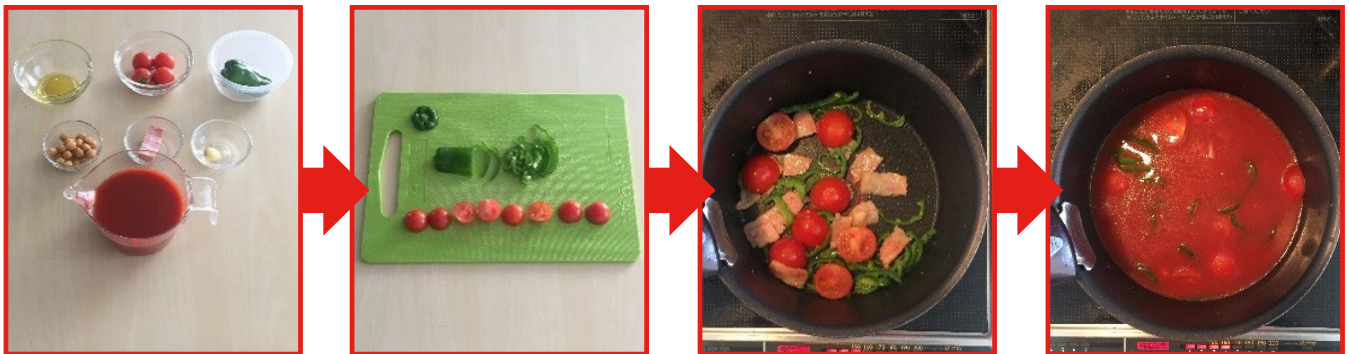


### 材料:2人前

- 野菜ジュース(食塩添加) 300ml
- ひよこまめ(缶詰) 30g
- プチトマト 4個
- ピーマン 1個
- ベーコン20g
- ニンニク3g(小さじ1/2)
- オリーブオイル4g(小さじ1)

### こんな方におすすめ

- \*血圧が気になる方
- \*減塩中でも汁物を飲みたい方



### 作り方

- ①野菜を洗いピーマンは種を取り薄切りに、トマトはヘタをとり半分に切る。
  - ②ベーコンを食べやすい大きさに切る。
  - ③鍋に●を入れて炒め、香りが出たらピーマンとトマトを炒める。
  - ④③に野菜ジュースと豆を加え、具材がしんなりするまで煮込む。
- ★お好みでコショウを加える

### 栄養価:1人分

エネルギー	105kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	3.9g
炭水化物	14.4g
カリウム	501mg
食塩	0.6g

### 【ワンポイント】

野菜ジュースは食塩添加のものを使うことで他の調味料での味付けがいらなくなる点と、加熱することで酸味がしっかり出る点から減塩に繋がります。また、豆やトマトにはカリウム※が豊富に含まれているため余分な塩分を体の外に出す働きがあります。  
※腎臓病などでカリウムの制限を指示されている方は必ず医師にご相談ください



管理栄養士  
ひかりちゃん