

おくすり Q&A

空腹時っていつ？薬の用法を再確認しましょう！

Q. 「空腹時」に飲むようにと言われました。お腹が空いている時ならば、いつ飲んでもよいですか？

A. 「空腹時」とは、お腹が空いているときを指すではありません。薬の用法を正しく理解できていますか？再確認しておきましょう。

- ① 食後：食事をしてから **30分以内**を指します。したがって、食事の後すぐ飲んでも、30分経ってから飲んでも良いです。
- ② 食前：食事を **20～30分前**を指します。胃に食べ物が入っていないタイミングを指し、食直前とは異なります。
- ③ 食直前・食直後：食事の直前・直後を指します。**10分以内**を指すことが多いです。
- ④ 食間・空腹時：食事と食事の間であり、おおむね**食事から2時間以上空いた時点**を指します。

上に示した時間は、薬によって多少異なります。例えば、「空腹時」で処方される薬の中には、食事から2時間空けねばならない薬もあれば、1時間で良い薬もあります。食直前は食前2分以内と指示される場合もあります。

Q. 食後の薬は、必ず何か食べてから飲むべきですか？

A. 飲む前に何か食べるべき薬と、食べずに飲んでもよい薬があります。多くの薬が「食後」と処方されていますが、実はその中には、必ずしも食後でなくとも良い薬も含まれています。例えば、高血圧の薬であるノルバスク®錠の添付文書には、「吸収に及ぼす食事の影響は少ないものと考えられる」と記載されており、また空腹状態で飲んでも胃への刺激は少ないと考えられるため、食事を摂らずに飲んでも良いと判断できます。一方、帯状疱疹治療薬であるアメンナリーフ®錠は、空腹時に服用すると、食後に服用した時より吸収される薬の量が大きく減少するため、何か食べてから飲むよう説明しています。解熱鎮痛剤であるロキソニン®錠は、胃腸への刺激を避けるため「空腹時投与は避けることが望ましい」とされていますが、頓服の場合など空腹時に飲むこともあります（その際は多めの水で飲む）。このように、必ず食後が良いかどうかは薬によって異なるので、ぜひ薬剤師に聞いてください。



患者さんの生活サイクル（睡眠時間など）や食事（食事時間、回数など）に関する情報は、安全かつ効果的に薬を使用するために大変重要です。薬を受け取る際に、ぜひ薬剤師に教えてください。安心して薬を服用できるよう、わかりやすい説明に努めていきます。

執筆薬剤師 石沢 由貴子

わたしの健康とくすり

第326号



撮影／田中 晴美

今月の内容

- ・疾患シリーズ 糖尿病、何が困るの？《連載・第1回目》
- ・ちょっとお耳を…… 機能性表示食品ヨーグルトのお話
- ・おくすり Q & A 空腹時っていつ？薬の用法を再確認しましょう！

2023年3月発行

発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

糖尿病、何が困るの？

これから約10回にわたり、糖尿病に関する話題を書かせていただきます。

糖尿病は、血糖値が高くなりすぎることによって引き起こされる病気です。初期段階では症状が現れにくく、気付かないうちに病気が進行することがあります。そのため、健康診断などでの**定期的な血液検査**が重要です。

糖尿病が進行すると、合併症を引き起こす可能性があります。代表的な合併症には、**糖尿病網膜症**、**糖尿病性腎症**、**糖尿病性神経障害**などがあります。これらの症状は、放置すると重篤な状態に進行する場合があります。

そのため、糖尿病の早期発見が非常に重要です。血糖値が正常範囲内に保たれるよう、適切な治療を行うことで、合併症を予防することができます。また、糖尿病になってしまった場合でも、**適切な治療と生活習慣の改善**により、合併症の発症を遅らせることができます。



糖尿病の合併症を抑えることは、健康に長生きすることにもつながります。しかし、それだけでなく、大切な家族を守ることもつながります。糖尿病による合併症で亡くなる方も少なくありません。家族のためにも、自分自身の健康管理をしっかりと行いましょう。



糖尿病は、早期発見が非常に重要な病気です。健康診断や定期的な血液検査を受け、早期発見に努めましょう。また、適切な治療と生活習慣の改善により、合併症を予防することができます。健康に長生きするためにも、自分自身の健康管理をしっかりと行いましょう。

次回は、糖尿病と肥満についてのお話をいたします。



ちょっとお耳を……

機能性表示食品ヨーグルトのお話

◆最近様々な機能のヨーグルトを目にしませんか？

ヨーグルトは、牛乳などを乳酸菌やビフィズス菌で発酵させて作る発酵食品です。乳酸菌やビフィズス菌には多くの種類が存在し、様々な効果が期待できます。

◆そもそも機能性表示食品とは何でしょうか？

機能性表示食品とは国の定めるルールに基づき、事業者が食品の安全性と機能性に関する科学的根拠などの必要な事項を、消費者庁に届け出ることによって機能性を表示できる制度です。特定保健用食品（トクホ）と異なり、国が審査を行わずに機能を表示できます。疾病の診断、治療、予防を目的とした食品ではありません。

実際にどのような機能のヨーグルトがあるのでしょうか。ヨーグルトに含まれる成分を紹介してきたいと思います。

1 肥満

★機能性関与成分：**ガゼリ菌 SP 株**

食事とともに摂取することで肥満気味の方の内臓脂肪を減らす機能が報告されています。

★機能性関与成分：**MI-2 乳酸菌**

肥満気味の方のお腹の脂肪（腹部総脂肪）を減らす機能が報告されています。

2 記憶力

★機能性関与成分：**ビフィズス菌 MCC1274**

健康な中高年の方の加齢に伴い低下する認知機能の一部である記憶力、空間認知力を維持する働きが報告されています。

3 胃

★機能性関与成分：**LG21 乳酸菌**

一時的な胃の負担をやわらげる機能が報告されています。

4 花粉・ハウスダスト

★機能性関与成分：**ビフィズス菌 BB536**

花粉、ホコリ、ハウスダストなどによる鼻の不快感を軽減する機能や、大腸の腸内環境を改善し、腸の調子を整える機能が報告されています。

★機能性関与成分：**乳酸菌ヘルベ**

花粉やハウスダストなどによる目や鼻の不快感を緩和する機能が報告されています。

5 尿酸値

★機能性関与成分：**PA-3 乳酸菌**

食後の尿酸値の上昇を抑制することが報告されています。

6 歯ぐき

★機能性関与成分：**ロイテリ菌**

歯ぐきを丈夫で健康に保つ機能が報告されています。

7 免疫

★機能性関与成分：**プラズマ乳酸菌**

p DC(プラズマサイトイド樹状細胞)に働きかけ、健康な人の免疫機能の維持に役立つことが報告されています。



何か気になる働きの成分はありましたか？ヨーグルトというイメージが強いですが、その他にも様々な働きを持つヨーグルトがあります。体調に合わせてヨーグルトを選んで食べてみるのもよいでしょう。