

# みんなの健康ラジオ

『上手に薬を使うために』

(2021年3月25日放送)

横浜内科学会

(医)南澤医院

南澤 康介

# 薬の副作用に注意する

- 痛み止めは胃を痛めやすいので何か食べてから飲む。
- 骨粗鬆症の薬には胸やけを起こしやすいので起床してからすぐ飲んで横にならない。
- 頭痛薬を飲みすぎるとよけい頭痛がひどくなる。
- 薬ではアレルギーを起こすことがあるので一度アレルギーを起こしたらその薬の名前を覚えておくこと。

# 薬の飲み方

- 薬の飲み方は指示されたことをまもることが大事
- 起床時、食前、食後、食直後、就寝前
- 飲む回数にも注意
- 基本は少量の水と共に飲む。
- 牛乳や炭酸水、お茶、スポーツ飲料で飲まない。
- 最近の水なしで飲めるOD錠も増えている。
- 飲みやすいようにゼリーもあり。

# 薬の飲み合わせ (薬物相互作用)

- ある種の降圧薬を飲んでいる人はグレープフルーツを食べない。
- ワーファリン内服している人は納豆を食べない。
- アルコールと睡眠薬を一緒に飲まない
- 牛乳と抗菌薬

# ポリファーマシー

- 飲み忘れ、飲み間違いが増える。
- 残薬が多くなり医療経済を圧迫する。
- 6種類以上で薬物有害事象(副作用)が多くなり、5種類以上で転倒のリスクが増す。
- 睡眠薬精神安定剤は転倒、認知症のリスクが増す。
- 薬物相互作用がよくわからない。

# 合剤

- 脂質異常症の薬2種類が1つ
- 降圧薬2種類が1つ
- 糖尿病の薬2種類が1つに
- 降圧薬と脂質異常症の薬が1つに