

# お薬にも個性がある! 「1日2回」「1日3回」を必ず守って 治しきるまで飲ませよう!

ドクターズコンテンツシリーズ #39

## はじめに

皆さんは、処方せんでもらった薬について「どんな薬か」を理解した上で服用していますか? また、服用方法を守って飲んでますか? 薬は、正しく飲まないとう効果がありません。薬が効かない状態になってしまうことも…。今回は、最低限知っておきたいお薬の話をご紹介します。  
※抗生剤の薬用・用法に関する記述は、薬物動態・薬力学の理論(PK/PD理論)に基づいています。



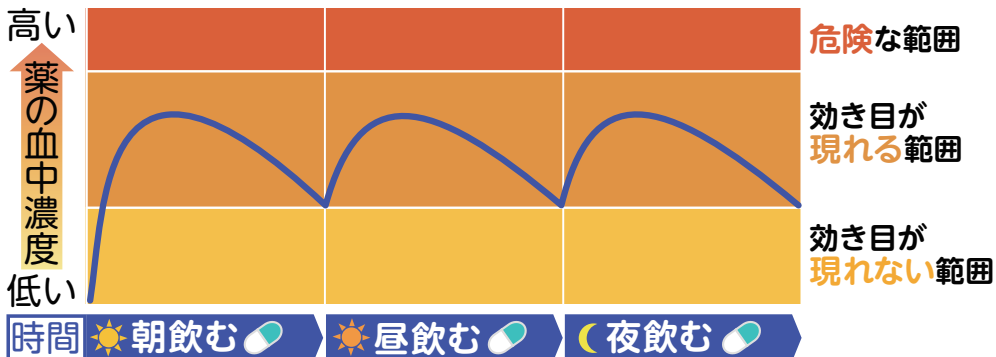
Doctor

みねはる耳鼻咽喉科

みねはる あさひと  
峰晴 昭仁 先生

## お薬が効く仕組み

薬の効果や副作用は、血液中の薬の濃度(血中濃度)によって左右されます。薬は、血中濃度がある一定量に達して初めて効果が現れ、基本的には、薬の血中濃度が高いほど作用が強く、低くなれば作用は弱まります。



薬の用法や用量は、その薬の効果が最大限に得られ、副作用を最小限にとどめられるように配慮され、決められています。回数や量が不十分だと効果が得られにくくなり、量を増やし過ぎると副作用のリスクが高まります。

### できれば避けて欲しい「薬の変更」

指定通りの服用が難しい場合は、服用回数の少ない薬に変更できることもあります。しかし、医師は患者さんの症状に合わせて最適な薬を処方しているため、できる限り指定した薬を使って欲しいというのが本音です(中耳炎には1日3回の抗生剤が最も有効なのに効果が出にくい1日2回の薬に変えるのは極力避けたいなど)。早期回復のためにも、できる限り医師が指定した薬を飲んでいただけたらと思います。

## お薬を飲めなかった時の考え方

### お薬の効果が切れる「時間の長さ」を意識しよう

薬が飲めなかった時は、原則として気付いた時点で服用し、次回の服用時間をずらしましょう。この場合、その次に飲むまでの間隔が短くなってしまいますので、その次に飲む薬は少し間隔を空けて短い間隔になり過ぎないようにしましょう。



#### 【時間を遅らせる目安】

- 1日3回の薬：飲み忘れた分を飲んでから4時間以上空ける
- 1日2回の薬：飲み忘れた分を飲んでから6時間以上空ける
- 1日1回の薬：飲み忘れた分を飲んでから8時間以上空ける

薬を短い間隔で続けて飲むと、薬の血中濃度が高くなり過ぎて副作用が出る恐れがあります。飲み忘れたからといって**1度に2回分服用するのは絶対にやめましょう。**

反対に、間隔を空け過ぎると前回飲んだ薬が排出されてしまうため、薬の血中濃度が低くなり効果が持続できなくなります。

次に薬を飲む時間が迫っている場合(1日3回の薬で2時間以内、1日2回の薬で3時間以内、1日1回の薬で8時間以内)は、忘れた分の薬は飲まずに次回から服用を再開してください。

### 「飲まない」という選択は、原則ないと心得よう

薬は処方せんの指示通りに服用するのが原則ですが、仕事や園・学校の都合などで調整が難しい場合は、医師または薬剤師に相談の上、薬を飲む時間を多少ずらすなどの工夫をして「1日の服用回数」を必ず守りましょう。



#### 【1日3回の服薬例】

- 「園で昼の薬が飲めない…」という子の場合
- 1回目：7時に服用(朝起きたらすぐに飲む)
  - 2回目：16時に服用(帰宅後すぐに飲む)
  - 3回目：21時に服用(寝る前に飲む)

この飲み方だと、1回目と2回目の間隔は9時間、2回目と3回目の間隔は5時間、3回目からは10時間空く計算になります。1日3回の薬なら8時間おきの服用が望ましいですが、2~3時間の誤差なら問題ないことが多いです。

この他にも…

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」  
サイトでは様々な症例をご紹介します。

- 中途半端な飲み方は「菌」を強くするリスクが
- お薬を飲んだけれど吐いてしまったら
- 粉薬を嫌がる!そんな時は…  
など掲載中!

アイトケット広場



<http://park.paa.jp/>