

## 知っておきたい 正しい薬の飲み方

薬剤部長 福山嘉昭

薬の用法として、よく聞く「食前」「食後」「食間」とはいつのことかご存じですか。

薬を飲むタイミングは、薬の効果や身体への負担から定められていることが多く、今回はそのことについてご説明します。

### 「食前」

胃の中に何も無い状態の時に飲んだ方が効果的な薬の飲み方です。これは、胃の中に入っている食べ物と薬が混ざると薬の効果が弱まってしまうため、薬を飲んで30分ぐらい空けてから食事をします。糖尿病の際に食事で高くなる血糖値を下げるための薬なども食前に服用します。また、胃の調子を整える食欲増進剤や、食べた後の吐き気を事前に抑える薬なども食前に飲むと効果的です。

### 「食後」

食後30分以内に飲むように指示したものです。胃に刺激のある薬の場合、胃に食べ物が入っている状態の時に飲まなければ、胃が荒れてしまいます。胃に入った食べ物は大体30分ぐらいかけて徐々に消化されていきますので、この間に薬を飲みましようという意味です。「食後なるべく30分以内に服用してください」と書いてある場合もあります。

### 「食間」

食事をしてから約2時間後が目安になります。空腹の状態に飲むと吸収が良い薬や、胃の粘膜を保護するための薬などは食間に飲みます。

この他にも「食直前」「食直後」「起床時」「〇〇時」「寝る前」などと指定されていることがあります。

いずれにしても正しい飲み方をしないと効果が出なかったり、副作用が現れたりすることがありますので、決められた服用時間を守りましょう。



## Cooking



第2次健康たわらもと21  
第2次田原本町食育推進計画

## 低エネルギーの食事で 肥満予防!

### 作り方

- 1 豆腐は水切りし、2～3cm角に切る。
- 2 ゴーヤは縦半分に切り、スプーンでワタごと種をくりぬき、小口から薄切りにし、水にさらしておく。
- 3 豚肉は3cm幅に切り、こしょうをふっておく。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒め、ゴーヤを加えてさらに炒める。
- 5 4に豆腐を加えて炒め、カレー粉、砂糖、塩、こしょうを加え、手早く全体にからめ器に盛る。

肥満の人は、適正体重の人と比べ、約2～3倍多く高血圧にかかりやすいといわれています。

それは、肥満の人の食事が多いため、塩分を多く取ってしまうことと、肥満が原因で過剰に分泌されるホルモンの影響によるものです。

自分の適正体重を意識し、高血圧を予防しましょう。



### カレーゴーヤチャンプルー

1人分エネルギー：113kcal

### 材料 (2人分)

- ▶ ゴーヤ (にがうり) …1 / 2本
- ▶ 木綿豆腐 …100g
- ▶ 豚薄切り肉 …50g
- ▶ カレー粉 …小さじ1
- ▶ 砂糖 …少々
- ▶ 塩 …小さじ1 / 3
- ▶ こしょう …少々
- ▶ サラダ油 …大さじ1 / 2

## 無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
<b>無料税務相談 (予約制)</b>	8月15日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 1C相談室	国税に関する一般的な税務相談	対象＝税理士に依頼していない人 担当＝近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 ☎ 41-6477
<b>消費生活相談</b>	毎週火・金曜日 午前10時～午後3時	町役場1階 1C相談室	商品やサービスに関する相談	担当＝消費生活専門相談員 相談方法＝面談・電話 ☎ 32-2901 (内線174)
<b>中南和法律相談センター (予約制)</b>	9月7日(金) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時＝8月24日(金)午前9時30分～ ☎・予約 奈良弁護士会 (☎ 0742-22-2035 ／午前9時30分～午後5時／土・日曜日、祝日を除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
<b>青少年悩みごと相談 (予約制)</b>	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年にかかわる相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
<b>やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)</b>	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者のための相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
<b>やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)</b>	8月22日(水) 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者、学級担任、関係教員のための専門的な相談	担当＝臨床心理士 ☎・予約 8月15日(水)までに、青垣生涯学習センター (生涯教育課／☎ 32-6193) へ。
<b>若者自立のための無料相談 (予約制)</b>	8月23日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くことが困難な若者や、その家族のための相談 (厚生労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
<b>生活自立相談 (予約制、空きがあれば当日可)</b>	8月22日(水) 午後1時～4時	町役場2階 2B相談室	失業などで生活や経済的に困りの人への相談・支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセンター (☎ 0120-85-1225 / 午前9時～午後5時 / 土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp
<b>心配ごと相談 (予約制、空きがあれば当日可)</b>	8月23日(木) 午後1時～4時	町社会福祉協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩みの相談	担当＝民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

## てんいち先生

※「てんいち」とは、てん (英語の10) と、いち (1) を合わせて11 (毎月11日は人権を確かめあう日) という意味です。

