



平成 29 年 7 月 26 日放送

くすりを上手に、飲みやすく

土浦協同病院なめがた地域医療センター  
薬剤部主任 安藤 豊

安 藤：多くの方が病院やクリニックなどの医療機関を受診した時、薬を処方された経験があると思います。病院や調剤薬局でもらった薬には錠剤や、カプセル、粉薬、シロップなど、さまざまな薬のかたちがあったかと思います。

司会者：「もうちょっと薬が小さかったら。」「苦味が減ったらいいのに。」などと思う方もいるのではないのでしょうか？

安 藤：病院に入院されている方からも、薬が飲みづらいということを言われることがあります。高齢になると、どうしても食べ物を飲み込む力が落ちてきてしまいます。そのため、薬を飲むときも、のどにひっかかる感じがしたり、のどに詰まる感じがしやすくなったりします。今回は、薬を上手に、飲みやすくする方法を紹介したいと思います。

司会者：どのように薬を飲めばよいのでしょうか？

安 藤：どのような形の薬でも、正しい飲み方をするだけでかなり飲みやすくなります。まずは、正しい飲み方を身につけるようにしましょう。

司会者：正しい飲み方とはどういうことでしょうか？

安 藤：薬を飲む姿勢を正しくすると飲みやすくなります。背中を丸めたまま薬を飲むとむせやすくなるので、薬を飲むときは上半身をまっすぐに伸ばします。寝たきりの方でも、できる限り上半身を起こして飲むようにしましょう。

司会者：飲み方に注意することはありますか？

安 藤：重みのある錠剤は水に沈むので、上を向いて飲むと飲みやすくなります。逆に、軽めのカプセルは水に浮くので、下を向いて飲むと飲みやすくなります。薬を飲む前に水を飲んで、口の中を水分でぬらしておくことも重要です。

司会者：他に薬を飲みやすくする方法はありますか？

安 藤：オブラートやお薬服用ゼリーを使う方法もあります。苦味のある薬や、粉の薬など、そのままでは飲みづらい薬を飲むときに使用します。

司会者：オブラートを使ってみたけれど、「口の中に貼りつく。」「うまく飲み込めない。」と感じている方もいるようですが？

安 藤：その場合、正しい使い方ではないかもしれません。

司会者：正しい使い方とはどのように飲めばいいのでしょうか？

安 藤：薬をオブラートで包んだものをそのまま口に入れると、口の中の水分を吸ってしまい飲みづらくなります。薬を包んだオブラートを水に浸してから飲み込むと、オブラートがゼリー状になり喉を通りやすくなります。

司会者：オブラートを使うことで注意することはありますか？

安 藤：一部の薬でオブラートに包んではいけないものもあります。苦味健胃薬とよばれる胃腸薬の一種です。この薬は、味覚や臭覚を刺激して効果が出る薬なので、オブラートで味やにおいを隠してしまうと効果が落ちてしまう可能性があります。オブラートやお薬服用ゼリーの中には、薬の効きめに影響しないように作られた製品もあるので、購入するときには良く選んで買うようにしましょう。

司会者：薬はやはり水で飲むのがよいのでしょうか？

安 藤：薬はコップ1杯の水、または白湯で飲むようにします。飲む水の量が少ないと、胃の中で薬が溶けにくく、思ったとおりの効果が出ない場合や、食道に薬がはりつき、食道に炎症を起こすなどの副作用が起こりやすくなる場合があります。

司会者：お茶やコーヒーで飲むのはどうなのでしょう？「貧血用の鉄剤はお茶で飲むな。」とよく言われたものですが。

安 藤：これは、お茶に含まれるタンニンという成分が鉄とくっついて、吸収されなくなるからと言われていました。現在は、通常のお茶ならば問題はないと言われています。気になるようであれば、濃いお茶で飲むのは避けるようにしましょう。コーヒーの場合、カフェインという成分が含まれています。カフェインは一部の風邪薬や痛み止めにも含まれています。また、一部の喘息の薬には、テオフィリンというカフェインに似た成分が含まれています。そのため、カフェインの摂りすぎにつながる可能性があるため、コーヒーで飲むのは避けるようにしましょう。

司会者：薬をどうしても飲めない場合は、錠剤を砕いたりカプセルをはずしたりして飲んでもよいのでしょうか？

安 藤：飲みづらからといって、自分の判断で砕いたりはずしたりして飲んではいけません。錠剤やカプセルの中には、効果を長く持たせるためにいくつかの層に分かれていたり、胃で溶けずに腸で溶けるように特殊な加工がされていたり、苦味など抑えるために表面にコーティングをしている薬もあります。砕いてしまうと、薬が効きすぎたり、逆に十分な効果が得られなかったり、苦くなってより飲みづらくなることがあります。砕いたりはずしたりして飲んでよいかは、医師や薬剤師に相談するようにしましょう。

司会者：どのような飲みやすくする工夫をしてくれるのですか？

安 藤：医師や薬剤師に相談することで、薬のかたちを変更できる場合もあります。最近、小さいサイズの錠剤や、唾液や少ない水ですぐに口の中で溶ける口腔内崩壊錠とよばれる薬など、飲みやすさを良くした薬が増えてきています。

司会者：薬を飲むことを嫌がるお子さんの場合でも可能なのですか？

安 藤：お子さんの場合でも工夫することができます。粉薬が苦手な場合、ドライシロップとよばれる薬に変更することで飲みやすくなります。ドライシロップとは味を甘くして、そのままでも水に溶かしてでも飲むことができる薬です。また、飲んでくれない、飲んで吐いてしまうといった場合、坐薬などに変更できる薬もあります。

司会者：薬をアイスクリームと一緒に食べる方法も聞きますが？

安 藤：薬を食べ物と合わせて飲む方法もあります。食べ物や飲み物と合わせることで、飲みやすくなる薬もあります。ですが、薬の種類によっては飲みにくくなったり、効果が得られなくなったりする薬があるので注意しましょう。例えば、一部の抗生物質では、酸味のあるジュースやスポーツドリンクなどと一緒に飲むと苦味が強く出たり、牛乳やヨーグルトなどの乳製品と飲むと効果が落ちたりする場合があります。また、乳児の場合は、ミルクに混ぜることは避けるようにしてください。ミルク嫌いの原因となってしまうことがあります。薬との飲み合わせが気になる場合は、薬剤師に相談するようにしましょう。

司会者：薬を飲みやすくする方法は、いろいろとあるんですね。

安 藤：「薬が飲みにくいけれど仕方がない。」「飲みにくいから薬を飲むのをやめたい。」とあきらめず、医師または薬剤師に聞いてみてもいいと思います。