

薬の飲み方、エト・セトラ

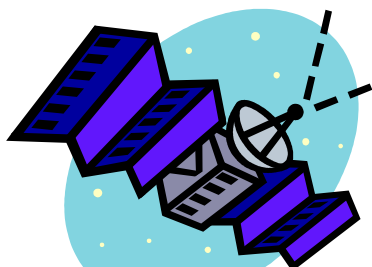
★ 食後？ 食直後？...「食後にのんでください」では、何分後からが食後？

薬局用語上「食直後」という服用方法もあるが、30分以内であればOK。食後に一服...そのタイミングで服用するのが忘れなくてベストかも。



★ 食前？ 食直前？

食直前に服用する薬剤は限られています。この薬剤たちは「直前でないとだめ！！」ごはんを食べるハシでつまんで服用する気持ちで大丈夫なぐらいです。逆に「ただの食前」は、15分～30分が目安とされ、いちばん服用忘れが多い服用法です。



= 食間 =

「食事と食事の間」が正解です。10時、3時、21時くらいが目安でしょうか...いわゆる、「食後2時間程度 = 食間」と解釈してください。「食事の最中に服用するから食間」は間違いです！！



就寝前 = 眠前 = 寝る前

いろいろ言いますが「ねる前」です。「横になる前」「床につく前」と解釈してください。「寝る前」だから、横になって眠くなるのを待つ...そんなことは必要ありません。

★ ご存じでしたか？...生薬（しょうやく）

俗に言う漢方薬のことです。「生」の字を使用していますが、別に「なま」な訳ではありません。ほとんどが乾燥の状態です。原料が植物でも生物でも「生薬」と呼びます。