



## 薬を服用するタイミングについて

薬の内服はタイミングが重要となることは知っていますか？主なタイミングは以下のようなものがあります。

### 食後

食事が終わって20～30分後までのことで、食後の薬は飲み薬の中で最も多いタイプです。食事の後は胃の中に食べたものがあるので、胃への刺激が少なくなります。主に食べ物と一緒にのほうが吸収が良くなる薬や、空腹時に飲むと胃を荒らす薬などは食後に飲みます。

### 食間

食間といっても食事をしながら飲むということではありません。食事と食事の間、という意味で、食事の前後2時間くらいの時間帯を言います。胃に食べ物がないほうが吸収や効果が良い薬などは食間に服用します。

### 食前

食事の20～30分前のことで、胃は空っぽの状態です。胃が空だと一般的に薬は速く吸収され、速く効果を現します。食後の血糖の上昇を抑える薬、胃に食べ物がないほうが吸収や効果が良い薬などは食前に服用します。

### 就寝前

寝る30分くらい前のことで、睡眠薬などがあります。トイレなどを済ませて、すぐに寝られる状態で服用しましょう。

