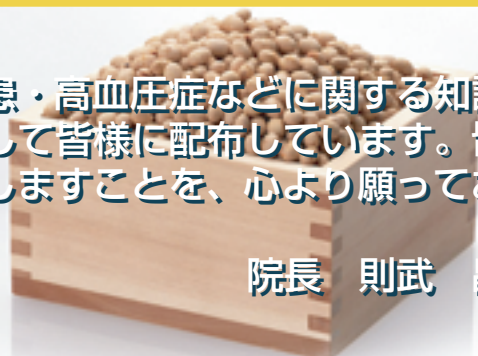


## 今月の特集

薬を飲むタイミングの話

【ご挨拶】  
糖尿病・甲状腺疾患・高血圧症などに関する知識とお知らせを新聞にして皆様に配布しています。皆様の病状が好転いたしますことを、心より願っております。



院長 則武 昌之

今回は薬の飲み方についての話です。いろいろな薬の特徴をつかんで服用することが大切です。

①糖尿病関連の薬：糖尿病の薬には飲むタイミングに気をつけないといけない薬が多いので注意が必要です

### ★食事の直前に飲まない効果の出ない糖尿病薬

グリニド系（スターシス・ファスティック・グルファスト）の薬は食事を食べた後では効果が現れません。食事を初めてから少し経ったときに服用を忘れていたことに気づいたらその時には服用せずに次の食事の時に服用するようにしてください。

### ★食事の直前か食事開始後 15 分までに飲まない効果の出ない糖尿病薬

αGI 製剤（グルコバイ・ベイスン・ボグシール・セイブル）は食直前か食事開始後 15 分までに服用しないと効果が出ません。食事開始 30 分前や食後 20 分以上経過した時には飲んでも効かないので次の食事の時に服用するようにしてください。

### ★食前の方が少し良く効く糖尿病薬

SU 剤（アマリール・オイグルコン・グリミクロン）や Biganide 剤（メルビン・ネルビス・ジベトス B）は食後の時間帯に服用しても十分に効きますが、食前に服用すると作用が少し強くなります。これらの薬は出来れば食前に、忘れてしまったら食後の時間が経過していてもかまいませんので食後に思い出した時に服用してください。

### ★食前でも食後でも作用が変わらない糖尿病薬

アクトスは一般的には食後に服用することになっていますが、上気した薬と一緒に服用する場合には食前に飲んで作用はほとんど変わらないので食前に一緒に飲んで構いません。

②糖尿病以外の薬で注意が必要なもの：以下に記載した薬では飲むタイミングを良く知ることが大切です。

### ☆鎮痛剤や解熱剤は食後に飲むことを覚えておいてください。

風邪で喉が痛かったり、打撲などの痛みに対して鎮痛剤が処方される場合があります。またあまり高熱でつらい時には解熱剤が出ることもあります。これらは鎮痛・解熱剤と呼ばれていますが、胃を荒らすことが多いので何か胃の中に入れてから食後に服用しましょう。

### ☆胃薬はおやすみ前（寝る前）が効果的！

胃液は胃を荒らす原因の大きな原因です。胃液は食物が胃の中にあるときにはその消化に使われます。しかし胃の中に何も無いのに病気やストレスで胃液が出てしまう時に胃炎や胃潰瘍が起こりやすくなると考えられています。つまり胃の中に食べ物があるよりも、胃が空になる時の方が胃が荒れやすいのです。寝ている間は胃が空になるので夕食後や就寝前には忘れずに胃の薬を飲むようにすると効果的です。また胃を荒らすことの多い薬を飲んでいてる人もお忘れなく！

## 健康に関するニュース

### ■ インフルエンザ流行開始！

12 月末から日本各地で徐々にインフルエンザの患者の発生が報告されています。茨城県の県南地域でも 1 月の下旬から小学校を中心にインフルエンザ患者の報告がなされるようになって来ました。うがいと手洗いを励行されてインフルエンザに罹ることを防止しましょう。また新型インフルエンザは今年も東南アジアの諸国で人間にも散発しています。日本には発生しないようにと祈っています。

### ■ 糖尿病足病変にご注意を！

血糖値が高い状態が続くと足にさまざまな症状が出てきます。症状は段階的に出現することが多く、はじめは痺れることが多いのですがそのうちに感覚が鈍くなって痛みも感じなくなります。そうなりとちょっとした足の怪我や水虫の傷などが治りにくくなります。赤く腫れたり化膿した場合には出来るだけ早めの治療が必要になります。「足は病を写しだす鏡」と思ってとくに寒い冬には毎日足の観察をしましょう。



### 休診のお知らせ

●2/24 の午後は学会参加のため休診とさせていただきます  
●3/18 ~ 3/22 は改装のため休診とさせていただきます  
ご注意ください。

2月							3月						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31

発行日：2007年2月1日 発行責任者：医療法人社団 憩樹会 則武内科クリニック 院長 則武 昌之

少しずつ日も長くなって春が近づいてきている感じがします。それにしても今年の冬の暖冬ぶりは少し気味が悪いくらいですね。皆さんも滑って転んだり、風邪を曳かないようご注意ください。お過ごしください。