

# 薬の正しい「のみ方」

## ご存じですか？

### 正しい使用法により効果を

#### ★食事を目安とした「のみ方」

内服薬の多くは食後服用するように指示されています。この理由の多くはのり忘れを防ぐためにあります。

しかし、糖尿病の薬や抗生剤などは定められた通りにのりまなければ副作用がおきたり、じゅうぶんな効果が得られない場合があります。それぞれの薬は目的や性質を考えて服用時間が定められているので、きちんと守ってのみましょう。

#### ○食前

食物の影響を受けやすい薬や、血糖値をコントロールする薬、食欲増進剤、吐きけ止めは食物が胃に入る前にのみます。

#### ○食間

薬の吸収が食物に影響されて減少するものや、胃粘膜を保護する薬は胃内に食物がなくなった頃にのみます。

#### ○食直後

胃障害を生じやすい薬は食物が胃の中にあるときにのみます。食物が胃の刺激を緩和します。また、食物と一緒に飲むことで吸収が良くなる薬もあります。

#### ○食後

内服薬の多くはこのタイミングでのみありますが、のみ忘れを防ぐための大きな理由です。

#### ★その他の薬

○時間毎 体内で持続的な効果を期待する抗生剤などは、血中濃度を保つために食事の時間とは関係なく、時間毎と定められたのみがあります。

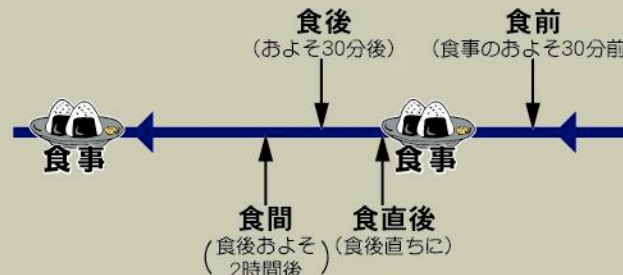
○就寝前 便秘薬、睡眠薬などは就寝のおよそ30分前のみます。症状を一時的に抑える薬です。症状が現れたときにのみます。痛み止め、熱冷まし、咳止め、下剤、狭心症発作の薬などがあります。

#### ★のみ方の注意

内服薬は水又は白湯にてのみますが、コップ一杯分の水の量も大切です。水なしや水の量が少ないと薬が食道粘膜にくっつき、あれたり、潰瘍になったりする場合があります。特にカプセルや錠剤で起きやすいので、注意しましょう。また、寝転がったままでも同様のことが起こる場合があります。病室にあっても起きあがり、コップ一杯の温水で飲みましょう。また、お茶やジュースで飲むと、薬の性質が変わる場合があります。さらに、飲酒の前や飲酒中は薬の効き目が強くなりすぎたり、弱くなったりして危険ですので、絶対に避けましょう。

#### ★漢方薬・煎じ薬

煎じ薬は土鍋か上塗り加工をした容器がよく、鉄器は避けましょう。水500mlに薬を入れ、水が半分になるまで煮詰め、かすを布でこし、その煎汁を三回か二回に分けて空腹時にのみるのが普通です。慢性病に用いる丸・散・膏・酒などはのみ時間と回数を決めて、薬の効果を持続させます。



### 鹿茸喜びの声

●体のだるさが取れ、ぐっすり眠れるようになった。  
(六十八歳 女性)

●疲労感もなく朝起きられる様になり、活力が出てきた。  
(三十五歳 男性)

●仕事に根気が出てきて、気持ちもイライラしなくなった。  
(四十歳 男性)

●靴下をはいて寝ていたが、一週間服用後、足の先がボカボカしてきて靴下をはずすと寝れる日が多くなった。  
(三十二歳 女性)

●低血圧で顔色も悪かったが、服用五ヶ月後、顔色もよくなり、元氣になった。  
(五十八歳 女性)



●貧血、低血圧だったのが、服用三ヶ月後、血圧が正常に近づき、化粧のりも良くなった。  
(三十三歳 女性)

●服用二ヶ月で、体が軽くなり、生理痛のためホルモン注射をしていたが、しなくても良くなった。足に毛布を巻かなくても、足のしびれがなくなった。  
(二十八歳 女性)

●貧血、冷え性、低血圧で手がしびれて、肩がこり、顔がぼてり、四十七歳で生理が止まり、体の調子が悪かったのが、服用一ヶ月半頃から手のしびれ、肩こりがなくなり、一年間なかった生理がまたあるようになり、体も元氣になり、十歳程若返ったと喜んでいる。  
(四十八歳 女性)

### ★ボケ予防！頭脳疲労に！

頭脳を使い過ぎる方、多忙な方に最適です。また集中力・記憶力を高めます。



### ★女性の不調改善に！

疲労を解消し、肩こり、めまい、冷えなどの症状を緩和します。



### ★老化の予防！運動機能向上に！

全身に活力を与え、楽しく身体を動かすことができます。



### ★子供のより良い発育に！

発育を促し、抵抗力がつきます。



鹿茸は、疲労回復、強精、胃腸機能促進、自律神経失調症、更年期の不定愁訴などに効果を発揮します。老若男女ともに、どのような方でも鹿茸を服用すれば、体力を増強し、病気に対する抵抗力をつけます。

鹿茸は、健康な方が飲むと、身体の強壯と病気の予防に役立ちます。青壮年の場合は、健康維持に良く、中年の方が飲むと、強壯と老化防止に効果があります。お年寄りの場合には、身体の弱った部分を補い、全身を暖めるのに役立ちます。

# 鹿茸はこの様な方に最適です!!