



薬局だより

2026年5月号

お薬の疑問

No.16

〒514-0061

三重県津市一身田

上津部田 1413-11

TEL : 059-253-8522

FAX : 059-253-8523



「薬ってお湯で飲んでもいいの?」「噛み砕いて飲んでいい?」

実は意外に聞かれることが多い、患者様の小さな疑問!

今回はぜひ覚えておいてほしいことをまとめてご紹介いたします。



「お薬ってお湯で飲んでもいいの?」

お薬を飲む際は、**常温の水**が最適ですが、ぬるま湯(37~40℃程度の)で飲んでも問題は**ありません**。
溶けやすい為、吸収が良くなるという効果もあります。
但し、温度が高すぎる場合には、お薬の成分が分解されてしまったり、胃の粘膜が刺激されてしまいます。
ちなみに、お茶、コーヒー、ジュースやお酒などもお薬に影響を及ぼしますので、避けましょう。



「どのくらいの量の水で、飲めばいいの?」

よく言われるのは、「**コップ一杯の水**」です。
具体的には、**約 180~200ml**です。

十分な水で飲むことで、食道への貼り付きや炎症を防ぎ、薬が胃で速やかに溶けて吸収が促進されます。
水なしや少量の水では、副作用のリスクが高まる可能性があるため避けてください。

「湿布薬は貼りっぱなし?」

湿布の有効成分が体に吸収される時間は、その種類や成分によって異なります。

1日1回の薬⇒8~10時間貼付

1日2回の薬⇒4~6時間貼付

で、十分吸収されています。

はがした後も効果が持続しますので、貼りっぱなしにしないようにしましょう!
これから汗をかく季節は長時間同じ部位に貼り続けると、かぶれが発生する可能性があります。

湿布かぶれを防ぐ方法は...

◎湿布を貼る前に肌にワセリン、保湿剤などのクリームを薄く塗りましょう!

粘着剤による肌への直接的な刺激を減らすことができます。

※ベタつきが落ち着いてから湿布薬は貼ってください



「大きい錠剤があるけど割っていいの?」

薬の形には**意味**があります。
錠剤の形、コーティング、溶け方などは「どこで・どの速さで効かせるか」に合わせて設計されています。
そのため、見た目が同じでも割ってもよい薬と、いけない薬が存在します。

割っても大丈夫な薬の特徴

✓「割線」が入っている薬

割線のように見える「割線模様」の入っている例外的な薬もあるので注意が必要です。

✓裸錠・糖衣錠など



割ってはいけない薬の代表例

◎**腸溶錠**：胃で溶けることなく、腸で溶けて吸収されるように設計。

◎**徐放錠**：体内でゆっくりと成分が溶け出すように設計。

◎**フィルムコーティング錠**：苦味や刺激感を軽減するように設計。

◎**口腔内崩壊錠 (OD錠)**：唾液で溶けるように設計。

自己判断せずに迷ったら、薬剤師に「これ割ってもいいですか?」と聞いてください。

いかがでしたか?

今回紹介した疑問以外にも、薬の飲み合わせ、

薬のことで不安に思ったこと、

困ったことや気になることなど、

遠慮なく薬剤師にご相談ください。



日本薬剤師会
公式キャラクター
ふるみん

日本薬剤師会には

かわいいキャラクターがいるんです!!

「ふるみん」はラテン語の薬局「ファルマシア」、

「みん」は「みんなの」の意味と可愛い響きから。

これらの意味を掛け合わせ、「みんなの薬局」のよ

うな存在になればという願いが込められています。

家族教室のご案内

5月22日(金)

「認知症とは」

講師：医師

講義 13:30~14:20

交流会 14:30~15:15

三重県立こころの医療センター (2階 講堂)

住所：三重県津市城山 1丁目 12-1

申し込み先

こころの医療センター 医療福祉グループ

TEL 059-235-2125

※開催時の前日までに申し込み下さい。

参加費は無料です。

薬を知る講座のご案内

5月10日(日)

「トイレでお悩みの方へ頻尿とお薬について」

講師：内藤 潤先生 (薬剤師)

時間：10:00~12:00

津リージョンプラザ

3階 第7会議室

059-271-6063

※参加費無料 事前予約ありません



〈認知症〉

「認知症カフェ」ご存じですか？

認知症カフェとは身近にある「カフェ」のようにお茶を飲みながら、認知症の相談や参加者同士の交流を行う場所です。

気になりましたら、入り口掲示付近に案内がございますので、ご活用ください！

詳細は、カフェによって異なりますので、直接カフェにお問い合わせください。

認知症での困り事はコチラ！！

津市地域包括支援センター

TEL:059-229-3294

〒514-8611

津市西丸之内 23番1号

(津市役所 地域包括ケア推進室内)



〈片頭痛〉

「頭痛ーる」はご存じですか？

無料の頭痛対策アプリの「頭痛ーる」

天気(気圧)から、頭痛が起こりやすいなど、アラートで教えてくれます。記録も可能です！

これ以外にも、無料・有料のサービスがございます。

ご自身にあったものを、活用してみませんか？



患者さんに聞いた！片頭痛対策

- ① こまめな水分補給
- ② 低血糖の防止
- ③ 氷の入った冷たいものを飲む
- ④ 首の後ろなどを冷やす
- ⑤ 頭痛を誘発するものを避ける
(チーズ、ナッツ、酒類、強い光、激しい音、香水など)
- ⑥ 睡眠不足
- ⑦ 長時間同じ姿勢をとり続けない
- ⑧ PC・スマホ等の画面を長時間見続けない
- ⑨ 部屋を暗くして、耳栓をして目を閉じる・寝る
- ⑩ 肩を回すなど、簡単なストレッチをする(激しい運動×)
- ⑪ 少しカフェインをとる(取りすぎ注意！！)

