

こころとからだの

## 健康タ



ふだん何気なくおこなっている「健康的な習慣」が、実は間違ったとしたら…。医学の進歩と共に、知らない間に過去の健康常識が覆されていて、まったく逆の健康法を行っていた、ということがよくあります。今回は、そんな健康に関する常識の中から、「薬」に関するチェックをしてみたいと思います。

## ジユースで薬を飲んだら?

「薬は水か白湯(さゆ)で飲まなくちゃダメですよ。」と言われたことありませんか? 子供の頃から言われ続けていたいの「常識」ですが、実はじつは特定の薬を除いては、何で飲んでもあまり効果は変わらないそうです。

ただし、精神安定剤や睡眠薬、解熱剤、鎮痛剤は、お酒と一緒に飲めませんので、ご注意を。また、鉄欠乏性貧血の治療に使われる鉄剤は、酸化していない還元鉄なので、ウーロン茶や紅茶、緑茶などで飲むと、お茶に含まれるタンニンで酸化してしまいます。鉄剤を飲む前後30分はお茶類を飲まないようになります。

他には、降圧剤(カルシウム拮抗薬)とグレープフルーツ、抗生物質と牛乳という組み合わせも、お互いに影響を及ぼす可能性があるため、一緒に服用するのは避けた方が良さそうです。

薬の効果を効率よく発揮させるためには、コップ1杯以上の白湯がぬるま湯で飲むといいのですが、これは胃が温まり血液の流れが良くなるからで、冷たい水で飲むよりも薬の吸収が速くなるようです。

基本的に何で飲んでも良い薬ですが、結局は白湯で飲むのが、もつとも安心ということになりますね(笑)。

## カプセル剤、錠剤はそのままで

たまに、カプセルから中身を取り出して服用する方や、錠剤をバリバリ噛んでしまう方がいますが、薬の形状にはそれぞれ意

味があるので、なるべくそのまま服用した方が良いのです。

カプセルは、ゼラチンで出来ていて、胃で溶けてほしいう薬、腸で溶けてほしいう薬、とそれぞれゼラチンの厚さが違います。ゼラチ

ンが厚いほど溶けるタイミングが遅くなりますが、からで溶けたら効果が高いか、どういった事を考えて作られているんですね。また、錠剤もこうした理由から糖衣でくるまれているので、適切なタイミングで溶けるように、嚥まずにそのまま服用するようにします。

ちなみに、何故かアメリカ人は錠剤やカプセル剤、イタリア人は水薬、ドイツ人は粉末薬、フランス人はスプレー薬が好きな傾向にあるようです。そのため、平石クリーラックの平石先生は、ドイツ人に錠剤を処方しているそつです。フランス人がスプレー薬、というのは香水文化と何か関係があるのかもしれませんね。

## 食後つていつ?

「食前は食べる直前、食後は食べてすぐ」

実は、食前も食後も、食事の30分前、30分後というのが基本です。食べた直後は、胃で消化されている食べ物と混ざってしまうので、食べ物に含まれている成分の影響も無く、スマーズに吸収されるというわけです。

また「食間」というと、食事中と思つていい

## プロフィール



参考文献 平石貴久 著 「医者以前の健康の常識」(講談社)  
毎週水曜日 AM9時15分～AM9時25分  
FMいるか(80・7MHz)で「じぶんとからだの健康タイム」  
オンエア中

1971年 北海道乙部町に生まれる  
1990年 札幌光星高校卒業後東京のクリニックなどに勤務。  
骨盤調整法、予防医学、ヒーリングなどを学ぶ。  
1996年 銀行勤務を経て、家業である株式会社ナルミに入社。  
2000年 同社内に通販事業部を立ち上げ事業部長に就任。  
現在は株式会社ナルミ常務取締役として、通販事業部の運営にあたりながら「心身の健康に関する情報」を医療情報誌などへの連載や、ラジオ番組への出演などを通じて伝えていく。

症状が改善する前に「好転作用」という状態が起つ場合がありますが、起つていてる状態が「好転作用」なのか「副作用」なのか、わからぬこともあります。起つた場合のおまかなかん断基準として「患部に現れているかどうか」ということを自宅にすると良いでしょ。患部ではなく、皮膚のかゆみやジンマシ、食欲不振といった症状が出たら、副作用の可能性が高いといえるようです。薬の効果は飲み方や時間帯などに大きな影響を受けます。行きつけの薬局や、かかりつけのお医者さんによく相談して、上手に活用していくいただきたいと思います。

る方も多いのですが、これは「食事と食事の間」という意味。食事を終えてから2時間後くらいが日安です。漢方薬などは胃酸に弱いタイプのものが多いので、胃酸の影響を受けてほしいう薬、腸で溶けてほしいう薬、とそれぞれゼラチンの厚さが違います。ゼラチ

ンを飲んで、次の薬を飲むまでは、3時間以上(座薬は4時間以上)空けてから服用する事も大切なポイントです。