



公益社団法人 日本薬剤師会理事 青木 裕明

「薬を飲み忘れたけど、どうすればよいでしょう」という相談を受けることは少なくありません。対応の仕方は、薬の成分や服用回数・時期などによって異なります。例えば薬の飲み忘れに気付いた時点で急いで飲むかどうかは、次の服用時間までに一定の時間があるかどうかで判断します。その目安は、1日3回服用の薬は次の服用すべき時間まで4時間以上、1日2回の場合は6時間以上、1日1回の場合は8時間以上。次の服用すべき時間までがその目安より短い場合

成分や服用間隔で対応が異なる

## 飲み忘れたら



は、服用は1回休みます。次の服用時にまとめて2回分飲むのは、絶対にやめてください。

また、食後服用を指示された薬を、食事を取れなかった際に服用する場合は、軽食か多めの水などを取ってからにしましょう。ただ、薬によってはこうした対応ができない場合もあります。例えば、食後血糖を改善する糖尿病の薬を、食(直)前に飲み忘れた際は、次の服用までに時間があっても、忘れた分を服用してはいけません。週1回や月1回の起床時(空腹時)の服用を指示された骨粗しょう症の薬を飲み

忘れたら、翌日の起床時に服用を。このような薬については薬剤師が薬をお渡しする際に説明しますので、不明点があれば遠慮なくお尋ねください。

飲み忘れを防ぐ工夫は、家族で声を掛け合って服薬を確認、食事と一緒に薬を準備する習慣をつける、薬の力レンダーなどを利用してチエック、一包化調剤(服用時間が同じ薬などは一袋にまとめる)をしてもらうなど。また、処方薬服用のタイミングが生活習慣に合っていない場合や管理が難しい場合、実際に飲み忘れた際に判断に迷った場合などは、遠慮なく薬剤師にご相談ください。