

東部療育通信 2021/3 月号

入所と地域の障害児(者)の生活を支援するメールマガジン

発行:東京都立東部療育センター <http://www.tobu-ryoiku.jp/>

日頃より東部療育センターのメールマガジンをお読みいただき誠にありがとうございます。
ございます。

「簡単にお薬をのむには？」

お薬をのませる時に、困っていることはありませんか？

お薬の味がまずくすぐ吐き出してしまう、呑み込みがうまくできない、種類が多くて準備が大変など、お薬をのませるためには苦勞が多いことと思います。

今回は、お薬ののませ方について、ご紹介させていただきます。

1. 粉薬をすぐ吐き出してしまう、錠剤がうまく呑み込めないという方へ

・粉薬と、練乳やアイスクリーム、ヨーグルト、チョコレートクリームなどを混ぜる方法があります。

<注意点>

乳製品と混ぜると苦くなるお薬、効果が減弱する薬があるので、お薬を薬局でもらうときに薬剤師に確認しておきましょう。

また、お薬を溶かしきらないことが重要です。溶けてしまうとお薬自体の苦みなどを感じやすくなります。そっと混ぜるぐらいにしましょう。

・水オブラート法

粉薬や錠剤などを袋状のオブラートに包んで、スプーンにのつけた後に、水やジュースなど、好きな味の液に少しだけ浸します。オブラートが液体を吸ってゼリー状になり、ツルンと呑み込める状態になります。

参考になる Web サイト

東京動画 東京都公式動画チャンネル！

<https://tokyodouga.jp/vYoLcxFangE.html>

東京都立広尾病院広報誌

https://www.byouin.metro.tokyo.lg.jp/hiroo/uploads/midori_156.pdf

・口の中ですぐ溶ける錠剤に変更する。

粉薬だと量が多くて、のむのが大変な場合でも、口の中ですぐ溶ける錠剤の場合は、嵩が少なくなるのでのみやすくなる場合があります。口の中ですぐに溶けるお薬のことを口腔内崩壊錠といい、お薬の名前の最後に「OD錠」という表記がついています。いつものんでいる薬と同じメーカーの錠剤には、OD錠がなくても、後発品（ジェネリック）の中にはOD錠がある場合も多いので、お薬をもらっている薬剤師さんに相談してみてください。

2. お薬の量や種類が多くて大変な方へ

・粉薬の種類が多く、種類や量に変更がない方は、調剤薬局の薬剤師さんに相談してみてください。のみ方が同じお薬を一つの薬包袋に入れて調剤してもらうことができます。そのようにすると、のんでいるお薬の内容は変わりませんが、見た目のお薬の袋の数が減り、のむ準備などが非常に楽になります。

<注意点>

混ぜてしまうと湿気を吸いやすくなったり、成分が分解したり、変色するものもありますので、混ぜることが出来ないお薬がある場合もあります。また、1日のお薬を飲むタイミングが違うものは、混ぜることが出来ません。

（例えば、朝昼夕にのんでいる薬と朝夕にのんでいる薬など）

・経管栄養で管からお薬を注入している方は、粉薬を錠剤に変えて簡易懸濁法という錠剤をぬるま湯に懸濁させて注入する方法があります。これを行うと、服用のタイミングが違うお薬もすべて一つの袋にパッケージできるので、全てが簡易懸濁できる錠剤に変えられる場合は、朝1包、昼1包、夕1包だけになることもあります。

<注意点>

以下のような場合には、錠剤に変えられないことがあります。

- ・錠剤に変えることができない微妙な投与量でお薬が調整されている場合
- ・粉薬から、錠剤に変えることによりお薬の効き目が変わる場合
- ・変える予定の錠剤が簡易懸濁法を使えない場合

錠剤に変えてみたいけど、どのくらい楽になるのか？あまり効果がないか？などご自身のお薬について簡易懸濁法が可能かどうか確認したい方は当センター薬局にお声をおかけください。

<簡易懸濁法の手順の紹介>

簡易懸濁法とは、錠剤を砕いて粉末にしたり、カプセルを開けて中の薬を出したりせずに、錠剤やカプセルをそのまま温湯（55℃）に10分ほど浸して振り混ぜると薬が崩壊して懸濁液ができます。それを、服用してもらうのみ方のことを言います。やり方はとても簡単で下記の手順でできます。

1. 服用する薬を容器に入れる
2. 約55℃の温湯を作る（ポットの熱湯と水道水を2：1の割合で混ぜる）
3. 約55℃の温湯を薬の入った容器に20mL入れる
4. 容器の中でかき混ぜる
5. 10分間放置する（この間に薬剤が崩壊する）
6. 懸濁した薬液を服用する（注入する）

*10分経っても溶けない薬剤は軽く錠剤を叩きつぶしてから容器に入れて下さい。