

Dr.わーだーの養生記

vol.50

「クスリやサプリメントの飲み方」

こちいいん わだ とよふみ
心血医院 院長 和田 豊郁



本能は鼻と口で食べ物かどうかを判断し、大丈夫でないものは吐き出します。クスリは食べ物ではなく100%理性で飲もうとするものですが、食物と同じように味わうと本能が拒絶反応を起こすかもしれません。特に今の漢方薬は製法からしてインスタントコーヒーのようなものですから、直接舌の上に乗せるのは罰ゲームのようなものです。『良薬苦口』というのは煎じ薬の話、クスリは味わわないのが吉。ということでクスリは食物とは異なる飲み方が必要。まず乾燥しているクスリがのどに貼り付くのを予防するためにクスリを飲む前にひとくち以上、水か白湯を飲みます。粉薬は先に口に水を入れ、うがいをするように上を向いてから舌に触れないように口の奥に薬を入れて速やかに飲みます。こうすると舌に触れず菌の周りに残りません。錠剤やカプセルは逆に口の中で水や白湯と混ぜ合わせてから飲むとのどに貼り付かずに飲み下せます。

クスリを飲むのがニガテではなくなりますように。

■ 心血医院(こちいいん)

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間: <月~土> 9:00~12:00

<月火・木金> 19:00~22:00

休診日: 日祝・盆・年末年始

