

## 薬が良く効く！飲み方

今日、朝ご飯は何時に食べましたか。  
そのとき薬を飲みましたか。  
薬には効果の上がる飲み方があります。

### $\alpha$ -グルコシダーゼ阻害薬

食事より先に腸に届くように飲むと効果的です  
**食事の直前**に飲みます

### グリニド薬

15分くらいで  
インスリン分泌が刺激されるため  
**食事の直前**に飲みます

### ビグアナイド薬

### SGLT2 阻害薬

**水分を多めに摂る**ようにすると  
副作用の心配が減らせます

「どれが糖尿病の薬？」  
そんな人は  
自分の飲んでいる薬が  
どんな種類の薬なのか  
医師、薬剤師にお尋ね下さい



## 〈薬全体に共通するポイント〉

- ① 食事の時刻を毎日同じにすると、薬を飲む間隔も一定になり効果が安定します
- ② 飲む日と飲まない日があると効果が出にくくなります

※生活スタイルと薬を飲む時間が合わない人は主治医に相談してください

お薬手帳はあなたの大切なお薬カルテです。  
一冊にまとめ、受診するときは持って行きましょう。

糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣を変えることと、その継続が欠かせません。  
皆様の糖尿病療養に役立つ情報をこの「糖尿病だより」で発信していきます。