苦くて飲みづらい薬、どうにかしたい！

「良薬は口に苦し」という言葉がありますが、最近は錠剤やカプセルなど飲みやすい薬が多いため、苦さを感じることが少なくなっているようです。それでも中には苦味や臭いが強くて飲みづらい薬があります。そんなときはどういう対応策があるでしょうか。

マスキングやコーティングで服用しやすく

まず、薬の苦味や不快感を抑え服用しやすくするために、製薬会社が行っているさまざまな工夫からお話ししましょう。最も一般的な手法は甘味料や香料（フレーバー）を加えて、薬が持つ苦味や臭いを遮断するマスキングです。ライム風味、イチゴ味、バナナ味などの薬を飲んだことはありませんか。まさにそれです。錠剤の周囲を砂糖の層で包み（コーティング）、薬の成分が直接舌にふれないようにしたり、苦味の強い粉末をカプセルに入れて服用時に味を感じさせない工夫が施されることもあります。

服用感そのものを向上させる技術も進化しています。例えば、水なしで口の中の唾液だけで素早く溶けるように作られているOD錠（口腔内崩壊錠）や、粉っぽさやザラつきによる不快感を軽減するゼリー剤や液剤などが挙げられます。

このようにさまざまな製造技術が開発されているものの、苦味や臭いに対する感受性は個人差が大きいため、わずかに感じるだけでも服用するのがつらい人もいます。そういう場合は以下の方法を試してみてはいかがでしょう。

服薬補助ゼリーやオブラートの使用もおすすめ

薬は「水または白湯と一緒に服用」が基本です。しかし、味のついた飲み物や食べ物と一緒に飲んでも問題がない薬も多くあります。例えば、風邪などのときによく処方されるマクロライド系抗生薬はアイスクリームやココア、コーヒー牛乳、プリンなど甘い物に混ぜると苦味がマスキングされやすくなります。コツはできるだけ早く飲み込むこと。ただし、スポーツ飲料やオレンジジュースなど酸性飲料と一緒に飲むと、薬に施されたコーティングが剥がれて苦味が強くなるので避けてください。

薬局で手に入る服薬補助ゼリーやオブラートを使うのも良い方法です。スプーンに服薬補助ゼリーを適量とり、ゼリーの上に粉薬を振りかけ、ゼリーで包み込むようにして飲みます。このときゼリーと薬をかき混ぜないこと。かえって苦味が広がります。オブラートは馬鈴薯か甘薯のでんぷん粉で作られており、丸型・袋型などがあります。なお、胃粘膜に直接作用させる粘膜修復・保護薬や、味覚を刺激して消化液の分泌を促す健胃剤などは、薬が直接粘膜や舌に触れないと効果を発揮しないため、オブラートで包んで服用してはいけません。

薬が飲みづらいときは、薬局の薬剤師に相談

薬によっては、同じ成分で苦味や臭いを感じにくい剤型への変更が可能な場合があります。どんな飲み物や食べ物であれば問題なく一緒に飲めるのか、服薬補助ゼリーやオブラートの上手な使い方など、どんなことでも構いません。薬の飲みづらさに困った場合は、薬局の薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：堺 直子

ご意見をお寄せください 読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、11月5日（当日消印有効）です。

回答方法 ハガキ、二次元コード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

1. Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
2. 普段から目の疲れを感じていますか？（はい/いいえ）
3. 目の健康のために行っていることを教えてください。
4. 薬局へのご意見・ご要望
5. Lifeへのご意見・ご要望
6. 郵便番号・住所 7. 氏名 8. 性別 9. 年齢
10. 電話番号 11. 欲しい色のアルファベット

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

二次元コード 二次元コードを読み取るか、https://form.run/@life10-2026にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法でのご応募は受け付けておりません。

あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life10月号係

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で90名様に下記の商品をプレゼントいたします。

プレゼント 90名様

ご希望の色（AまたはB）を明記してください



A：ダークグレー×パープル
B：ブラウン×ネイビー

※A、Bともにリバーシブル仕様です

オーガニックコットンのネックウォーマー



オーガニックコットン100%でふんわり優しい肌触りのネックウォーマー。防寒、紫外線対策にオールシーズン活躍。帽子やヘアバンドとしても使えます。2つのカラーをご用意しました。

CHARM トルネードR/V天竺 オーガニックコットンワッチ ネックウォーマー　サイズ：フリー（平置き状態でかぶり口:約27cm・高さ:約26cm）
2,970円（税込） カジュアルボックス
info@casual-box.com

※商品については、上記メールアドレスにお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報は（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。
※プレゼント商品は薬局で取り扱いのない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class Aヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

class A Healthy Life Club
https://www.healthylifeclub.net/

〈健康脳クイズの答え〉

答えは、「コロモガエ」（衣替え）でした。

ガ	イ	カ		エ	マ	
イ	イ	カ	モ		ウ	
ア		オ	ア	シ	ス	
	ロ		イ	キ		
コ	ウ	ウ		タ	テ	
	カ	タ	ク	リ	コ	

次号予告 11月号は「冷え対策」を特集します。どうぞお楽しみに。

元気応援薬局 class A

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

クラスA薬局とは？ 近くのクラスA薬局を探すには？ ホームページをご覧ください。https://www.healthylifeclub.net/

発行　株式会社クラスAネットワーク　〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL:03-5778-9388　FAX:03-6368-5322　E-MAIL:info@i-classa.com

元気応援薬局 class A
ありがとう、わたしのカラダ。 2026
Life 10月号
［class A 薬局の健康情報紙　ライフ］ 無料

特集

目を守ろう の元気

■苦くて飲みづらい薬、どうにかしたい！…4
ネックウォーマーを90名様にプレゼント…4



目からウロコ！

目の健康 最新トピックス

「ホント!?」とびっくりする、目にまつわる最新情報を一挙紹介。

目に良い習慣を意識して取り入れよう

人は外部情報の約8割を目から得ているとか。スマホなどIT化が進む現代は目の健康を取り巻く環境の厳しさが増す一方。だからこそ目に良い習慣を積極的に取り入れることが大切です。

80代以上は100%白内障



白内障は目の中の水晶体という透明な組織が濁り、かすみ目や視力低下などの症状をもたらす病気です。主な原因は加齢で、60代から増え始め、80代ではほぼ全員にみられます。

アイフレイルって何？

「フレイル」とは加齢により心身が衰えた、健常と要介護の中間の状態。目の疲れ、かすみ、まぶしさなどを感じやすくなったら「アイフレイル」かも。正しいケアで予防と改善が可能です。



眼瞼下垂の治療に目薬も

まぶたが下がり視野が狭くなる眼瞼下垂の主な原因は加齢。手術による治療に加え、最近、点眼薬が登場。ただし自費診療で医師の適応判断が必要。事前に医療機関に問い合わせて。



ブルーライトは目に悪い？

パソコンやスマホの画面などからのブルーライトの量は微量なので、心配しすぎないで。むしろ日中の子どものブルーライトカットメガネ装用は太陽光による近視の抑制効果を妨げる恐れが。



ブルーベリーより ほうれん草！

ブルーベリーが目によいとよくいわれますが、科学的根拠はありません。それよりも目の黄斑部の色素であるルテインやゼアキサンチンを多く含むほうれん草がおすすめ。



若い人にも増加、スマホ老眼

老眼は目のピント調節機能が低下して、近くのものが見えにくくなった状態。若い人でもスマホの画面を見続けると、ピント調節機能を担う毛様体筋が疲労し、老眼に似た症状が。



子どもの屋外活動が近視の抑制に

台湾の小学校で1日1～2時間、屋外活動を行った結果、子どもたちの近視の割合が減少。遠くを見る時間が増えたり日光を浴びたりすることが目に良い影響を与えたと考えられます。



視力低下は転倒、認知症のリスクに

視力が低下すると、わずかな段差やコンセントのコードなどが見えにくくなり、つまずいて転倒しやすくなります。視力の低下により脳への刺激が減り、認知症のリスクもアップ。



世界で近視が増えている

今や日本の小学生の3割以上、中学生の約6割、高校生の約7割が近視との報告が。近視人口の増加は世界でも見られ、2050年には世界人口の約半数が近視になると推定されます。



イラストレーション：木暮雅子

毎月発行　October 2026　vol.254

今日からできる 目に良い習慣

毎日頑張って働いている目を労わる習慣をぜひ取り入れましょう。

20-20-20 ルールで目を守る



長時間スマホの画面を見たり本を読んだりすると目は疲れます。20分ごとに目を画面や本から離し、20フィート（約6m）遠くを20秒間見る「20-20-20ルール」を実践。

睡眠を十分に取る



睡眠時間が影響する目の症状がドライアイ。睡眠時間が短いと悪化することが明らかになっています。目の健康のためにも十分な睡眠を取ることが大切です。

意識的に屋外で活動する



家の中でスマホやゲームなどをして、近くを見る時間が多くなっている現代人。だからこそ、意識して屋外で活動しましょう。遠くを見る時間が自然に増えてきます。

屋外ではサングラスを使用



屋外で過ごす際、気になるのが紫外線です。紫外線は白内障や翼状片といった目の病気の原因になります。屋外では紫外線カット率が99%以上のサングラスの使用がおすすめ。

目を温めて涙の油分の分泌を促す



涙に含まれる油分はまぶたの縁から分泌。まぶたが冷えると油分が固まって分泌量が減り、水分が蒸発してドライアイに。ホットアイマスクなどで5分ほど目を温め、油分の分泌を促進。

メガネの度数を定期的に確認する



度数がピッタリだったメガネも長年使っているうちに合わなくなるもの。そのまま使い続けると、目の疲れだけでなく頭痛や肩こりの原因にも。メガネの度数を定期的にチェック。

メガネを洗うときの注意点

メガネのレンズコーティングは熱に弱いのでお湯で洗うのはNG。専用のクリーナーか中性洗剤を用いて水で洗い、ティッシュで水分を拭き取った後、メガネ拭きで仕上げて。



コンタクトレンズの扱い方を見直す



使用後は専用の洗浄液でしっかりこすり洗いをして汚れを除去。コンタクトレンズを付けたままの入浴は、水回りにいる微生物が付着して角膜炎などを発症する危険が。入浴時はメガネが無難。

目に悪い！NG習慣

水道水で目を洗う



目の中にゴミや砂が入ったときなどの緊急時以外、水道水で目を洗うのはNG。点眼型洗眼薬で洗い流しましょう。ただし頻回に使うとドライアイの原因になります。

タバコを吸う

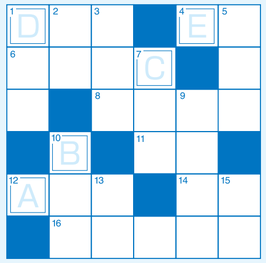


喫煙は白内障や緑内障などのリスクを高めることがわかっています。また、タバコの副流煙で子どもの近視リスクが高くなるとの報告も。喫煙者は周囲の人のためにもぜひ禁煙を。

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A～Eをつなげてできる言葉は？

答えは、4ページにあります➡



〈タテのカギ〉
1. ギリシア神話の大地の女神
2. 他人の言いなりになる様子を「○○諾諾」という
3. ココア、チョコレートの原料
5. 画面上の矢印を動かしたりするパソコン用機器
7. イースター島にある巨大な石像
9. ならわし。慣例
10. のろし。狼煙
13. ○○は世につれ世は○○につれ
15. どんな手を使っても動かせないことを「○○でも動かない」という

〈ヨコのカギ〉
1. 戦勝を祝う歌
4. 社寺に奉納する板絵や額
6. こちらの思うつぼにはまるような人物
8. 砂漠の中で水が湧き樹木が生えている場所
11. 野暮の対義語
12. 古代中国で宿敵の劉邦と天下を争った
14. 演劇・映画で、斬り合いなどの立ち回りの演技
16. 料理のとろみ付けなどに使われる白色のデンプン粉

知って脳活 ことわざ　【能ある鷹は爪を隠す】…才能や実力のある人はむやみにそれをひけらかさない。いざという時に発揮できる実力と合わせて謙虚さも持ち合わせたいものです。



確認しよう 目薬の使い方

目薬の効果を十分に得るには正しく使うことが大切です。

使用期限を守る



外箱や容器に記載されている使用期限は未開封の場合です。開封した場合は1カ月を目安に使いきりましょう。万一、にごりや浮遊物などが認められた場合は使用を中止。

一度に3滴以上ささない



目薬は1回1～2滴さすだけで十分です。1回に何滴もさすと、目の表面にある涙の成分のバランスが崩れ、目のかすみやゴロゴロ感などドライアイの症状が強く出ることがあります。

保管場所に注意する



直射日光を避け、涼しい場所に保管。浴室や洗面台など湿度の高い場所での保管は避けます。防虫剤や湿布薬など揮発成分を含むものの近くに置いたり一緒に持ち歩いたりするのもNG。

血管収縮剤や防腐剤入りの長期連用は注意



充血を抑える血管収縮剤入り目薬の長期連用は、効果が切れたときに充血がひどくなることも。防腐剤※1入り目薬の長期連用は角膜障害の危険が。特にソフトコンタクトレンズの方はご注意を。

※1…塩化ベンザルコニウム

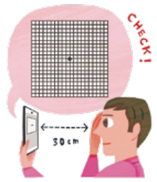
知って！試して！健やかな目

人生100年時代といわれますが、目の健康寿命はそこまで長くありません。とはいえ目に関する知識を深め、目を守るケアに取り組むことで、目の健康寿命を延ばすことは十分に可能です。

気をつけよう 目の症状と目の病気

見え方に変化があっても、なかなか気づかないのが目のトラブルです。

目の状態を定期的にチェックしよう



月に1回アムスラーチャート※2でチェック。中央の黒い点を見て、ぼんやりしていないか、線がゆがんでいないかなどを片目ずつ確認。異常があるときは、眼科を受診しましょう。

※2…方眼紙のような格子状の図の中央に点がある検査表

◀アムスラーチャートでチェックできます。
出典：今日の見え方をアムスラーチャートでチェック｜見えるをいつまでも.jp｜中外製薬
https://mieruwoitsumademo.jp/check/

目の病気が原因のことも［眼精疲労］



目の使いすぎによって目の痛みやかすみ、まぶしさなどの目の症状や、頭痛や肩こりなどの全身症状も出現。度の合わないメガネの使用のほか、斜視や白内障などが原因のことも。

簡単にチェックできる［ドライアイ］



涙の量や働きが低下し、目の乾きや不快感などが生じる病気。まばたきをせずに目を10秒開けられないときはドライアイかも。市販の目薬で改善しないときは眼科を受診して。

手元が見えにくい［老眼］



加齢によりピントを近くに合わせにくくなった状態。まずは眼鏡店で相談を。メガネなしで遠くが見える人は老眼鏡をかけて。近視でメガネの人はメガネを外して遠くを見て老眼ケアを。

緑内障の人が薬を飲むときの注意



特に原発閉塞隅角緑内障の人が、花粉症治療の抗ヒスタミン薬や、一部の睡眠薬など、抗コリン作用のある薬を服用すると、急性緑内障発作※3を引き起こすことが。薬の服用は必ず医師や薬剤師に相談を。

※3…目の中を循環する房水が目の中にたまり、眼圧が急激に上がり、目の痛みや頭痛、吐き気などの症状が現れる状態。失明につながることもある。

50代で4割の人が［白内障］



高齢者に多いものの50代でも4割に発症。日常生活に支障が出ている、矯正視力が0.7を下回っている、眼科医が手術をしたほうが良いと考える状態であるなどの場合は手術を検討。

ものが歪んで見える［加齢黄斑変性症］



網膜の中心部にある黄斑部が障害される病気で、視野の中心部が歪んだり、ぼやけて見えたりします。放置すると視力が低下し失明につながる恐れが。アムスラーチャートで早期発見を。

40歳以上の20人に1人［緑内障］



視神経が障害され、視野が欠けてくる病気で、日本人の失明原因の第1位。進行しないと自覚にしくいため、特に40歳以降は年に1回の眼科検診で早期発見に努めましょう。

守ろう！ 子どもの目

周りの大人が子どもの目を守りましょう。6歳で視力1.0が目標とされています。

3歳児健診で目の異常を早期発見



健診で近視や目の異常が見つかったら、必ず眼科を受診。治療が遅れると将来十分な視力が得られないことがあります。本人が「見えている」と言う場合も必ず健診を。

子どもの近視を予防しよう



近視は軽度でも将来の目の病気の発症リスクが高くなる※4との報告が。意識して外に出たり、デジタル端末などを見るときの距離や時間に気をつけましょう。※4…緑内障が約3倍、網膜剥離が約20倍

取材協力：眼科専門医・ドクターK　栗原大智先生

○参考文献：「眼科専門医が教える最新知識　スマホ時代の眼メンテナンス」（栗原大智著／高橋書店）　「NHKきょうの健康」2026年6月号、2022年12月号（NHK出版）　〈Webサイト〉「特集　近視の世界に光を｜ファーマスタイルWEB」　「学校保健統計調査｜令和7年度学校保健統計の公表について｜文部科学省｜PDF」　「「緑内障の人が飲んではいけない薬」はご存知ですか？飲んではいけない理由も解説！｜メディカルドック」　「災をつけよう！子どもの近視｜目についての健康情報｜公益社団法人日本眼科医会」　〈4ページ〉「ゲキマズ薬発掘隊～苦味しか勝たん～」（富野浩充著／薬剤師通信）　〈Webサイト〉「薬が苦い・大きい・飲みにくい。飲みづらい薬をうまく飲むコツ｜つながる薬局ナビ」　「これなら漢方薬も怖くない　苦くて独特な味の薬を飲みやすくする知恵｜毎日メディカル」　「オブラートを使用してはいけない薬があるのはなぜ？｜看護roo！」　「ママ・パパ必見！薬剤師が伝授する子どもに薬を飲ませる裏ワザ｜　GUMS MediA」

ゲンキレシピ vol.179 ほうれん草の卵炒め

○調理時間：10分　○エネルギー：約120kcal
○食塩相当量：約0.6g

ルテインで目の健康をサポート



目の黄斑部を含む網膜の成分でもあるルテインは、緑黄色野菜や卵の黄身に豊富に含まれています。ルテインは目の健康を維持するだけでなく、抗酸化作用もあります。脂溶性の成分なので、油と一緒に摂ることで吸収率が高まります。

材料（2～3人分）
- ほうれん草…1/2束
- 卵……2個
- シイタケ……3～4個
- ゴマ油……小さじ2
- 鶏ガラスープの素…小さじ1/2
- 塩……少々
- コショウ…少々

作り方
1. ほうれん草は熱湯でさっと湯がいて水にとり4cm長さに切って水気を絞っておく。卵はボウルに割りほぐしておく。シイタケは5mm幅に切る。
2. フライパンにゴマ油小さじ1を入れて溶き卵を流し入れて、7割ほど火が通ったところで取り出しておく。
3. フライパンをきれいにしてゴマ油小さじ1を入れてほうれん草とシイタケを炒めたら、②の卵を戻して鶏ガラスープの素、塩、コショウで味付けする。



レシピをYouTube（動画）でご覧いただけます。二次元コードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。