

## 風邪薬、 こんなときは、こんな薬



### 風邪の原因と症状

風邪は、そのほとんどがウイルスの感染によって起こります。原因となるウイルスは、200種類以上あるといわれています。ウイルスに感染すると、鼻や喉などの粘膜が炎症を起こし、その結果、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、喉の痛み、咳、痰、発熱といった症状が起こります。

### 風邪の基本的な対処法<sup>1)</sup>

風邪の原因となっているウイルスをやっつけて、風邪を治すのは、自分自身の免疫力です。免疫力を高めるために、十分な休養と栄養・水分をとりましょう。

安静	安静にし、体力の消耗を防ぐ 十分な睡眠をとる
保温・保湿	薄着を避け、室内を暖かく保つ 加湿器を用いて室内の乾燥を防ぐ
栄養	消化のよいものを食べ、栄養を維持する 発熱時には、十分に水分補給をする

### 病院に行ったほうがよい症状

一般的に、風邪は数日で治ることが多いです。症状がそれほど重くない場合は、必要に応じて薬を買ったりして、様子を見るのもよいでしょう。

しかし、下記に当てはまる場合は病院を受診しましょう。

- 39度を超える発熱(急激に38度を超える場合も)
- 黄色や緑色の鼻汁、痰(細菌による二次感染が疑われるため)
- ひどい、あるいは長く続く咳・痰(他の呼吸器疾患などが疑われるため)
- ぜんそくなどの慢性呼吸器疾患、糖尿病、心疾患などの基礎疾患を持っている人(重症化しやすいため)
- 薬を3日以上飲んでも症状がよくならない(他の病気の可能性もある)

(文獻2)より抜粋・一部改変)

### 風邪薬は“対症療法”です

風邪薬は、風邪の症状を和らげる“対症療法”です。風邪の症状はつらいですが、一方で、それらによって体を防御しているという面もあります。例えば、発熱は、熱を上げることによって、体の免疫力を上げています。咳は、気管や喉の異物(痰など)を体の外に出そうとする反応ですし、嘔吐や下痢も、体の中の有害なものを体外にいち早く出そうとする生体反応です。

しかし、あまりにも高い熱(38~38.5℃以上)や、睡眠を妨げるほどの咳などは、体力を消耗させます。このような場合は、薬を使って症状を緩和することによって、体が楽になり、結果的に、体が自分で治ろうとする力を助けることでしょう。

なお、薬は補助的なもので、あくまでも症状が抑えられているだけです。無理をせず十分な休養等が必要です。

### 症状に合った風邪薬を

市販の風邪薬(総合感冒薬)には、解熱鎮痛薬(熱を下げ、痛みを和らげる)、抗ヒスタミン薬(くしゃみ・鼻水を抑える)、咳止め薬など、いろいろな成分が配合されています。したがって、1つの薬で、さまざまな症状を緩和することができます。ただ、中でもご自分が気になる症状、抑えたい症状がある場合は、症状に合った成分を含む風邪薬を選ぶとよいでしょう。

また、「眠くなりにくい薬がいい」、「一日一回がいい」、「錠剤がいい」、「安価なものがいい」など、よりご自分に合った薬を選びましょう。よく分からなければ、薬剤師に、いつからどのような症状であるのかを伝え、相談してみたいかがでしょうか。





症状に合わせた薬(総合感冒薬)選び<sup>1-4)</sup>

特に強い症状	こんな成分の入っている薬を	例えば…(市販薬の例)
頭痛・発熱・寒気	アセトアミノフェン、 イブプロフェンなど	ベンザブロックPプラス、 コルゲンコーワB錠など
	葛根湯(漢方薬)	カコナール など
咳	ジヒドロコデイン、 メチルエフェドリン、 デキストロメトル ファンなど	新コンタックかぜ総合、 パブロンエースAXなど
痰	ブロムヘキシン、アン プロキソールなど	
喉の痛み	トラネキサム酸など	ルルアタックEX、 ベンザエースAなど
鼻水・鼻づまり	クレマスチンフマル酸塩、 クロルフェニラミンなど	新ルルAゴールドDX、 ベンザブロックSプラスなど

※鼻の症状だけ、咳だけ、といった場合には、それらの成分のみが配合された製剤もあります。

風邪薬を購入するときの主な注意点<sup>3)</sup>

以下に、主な注意点を挙げました。いずれの場合も、詳しくは、薬剤師に相談してください。

インフルエンザではないですか?

突然、高熱を発熱し、全身がだるい、関節に痛みがあるなどの場合は、インフルエンザかもしれません。インフルエンザは市販薬では対処できないので、すぐに受診しましょう(インフルエンザの薬の効果を高めるためにも、症状が出た当日あるいは翌日の受診をお勧めします)。

服用するのは、大人か子供ですか?

一般的に15歳以上であれば服用できます。それ以下のお子さんの場合は、箱の表示の「用法・用量」を確認しましょう。2歳未満のお子さんは医師の診察を優先します。

治療中の病気がありますか?

病気のある方は、成分によっては、服用に注意が必要です。薬剤師に相談してから購入することをお勧めします。

卵白アレルギーはありますか?

「卵白アレルギー」のある方は、「リゾチーム塩酸塩」を含む風邪薬は飲めません。リゾチームが卵白から抽出した成分だからです。

ピリン系の薬で副作用が出たことがありますか?

風邪薬の中には、ピリン系の「イソプロピルアンチピリン」が解熱鎮痛の成分として含まれているものがあります。ピリン系の薬で発疹などの副作用を経験したことがある方は、飲んではいけません。ショックなどの重いアレルギーを起こすこともあり、大変危険です。

薬で喘息(ぜんそく)を起こしたことはありませんか?

解熱鎮痛薬でぜんそくが起これることがあります。過去に薬でぜんそくになった方は、解熱鎮痛成分を含む薬を飲んではいけません。

車の運転や、危険を伴うお仕事をしますか?

鼻水・鼻づまりや咳を抑える成分などに、眠気を生じるものがあります。運転や危険を伴う作業に従事する場合は、眠気を起こす成分を含む薬は飲むことができません。

また、これらの成分の中には、眼圧を上げたり、尿の出を悪くするものもあります。緑内障や前立腺肥大のある方は注意が必要です。持病のある人は、医師や薬剤師と相談のうえで使用するようにしましょう。

ドーピング禁止物質を含む風邪薬に注意

ドーピングとは競技力を高めるために薬などを使用することで、スポーツの精神に反する行為として禁止されています。風邪薬の中には、エフェドリン類(エフェドリン、メチルエフェドリン、プソイドエフェドリン、麻黄)など、ドーピング検査で使用が禁止されている成分を含む製品が多くあります。ドーピング検査のある大会などに出場される方は、禁止物質を含まない薬を使用する必要があります。

使用可能な風邪薬の例<sup>5)</sup>

ストナアイビー、新エスタック12、新エスタック[W]、新ルルエース、パブロン50、カイゲンこどもかぜぐすりカリュー、ニシミドン液小児用

【参考・引用文献】

- 1) アルフレッサ:SAFE-DI OTCシリーズ 「一般用医薬品 主なかぜ薬(総合感冒薬)」
- 2) 第一三共ヘルスケア:薬と健康の情報局 「風邪の症状」  
[http://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/symptom/01\\_kaze/index.html](http://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/symptom/01_kaze/index.html)
- 3) 上村 直樹, 鹿村 恵明 監修:薬の選び方を学び 実践する OTC薬入門(改訂版)(薬ゼミファーマブック) 「総合感冒薬」(P.43~49)
- 4) ファーマライズ医薬情報研究所 DI室:OTC情報 「かぜ薬」
- 5) 日本薬剤師会・東京都薬剤師会・日本体育協会:薬剤師のためのドーピング防止ガイドブック2013年版

