

カゼのとき、市販薬はどう選ぶ？

監修

医薬情報研究所/
 (株)エス・アイ・シー
 堀 美智子



薬剤師さんへ積極的に相談しよう！

どんな薬を選べばいいの？

実はカゼ薬は、病院で処方される薬も含め、ウイルスを退治してカゼを治すものではありません。「熱がある」「のどが痛い」「鼻水が出る」「せきが出る」など、カゼの諸症状を改善するための薬です。

最近ではスイッチOTC薬といって、従来は医師の判断でしか使用できなかった、より効き目のある薬が薬局などで購入できるようになっています。

カゼの症状はさまざまですが、いろいろ

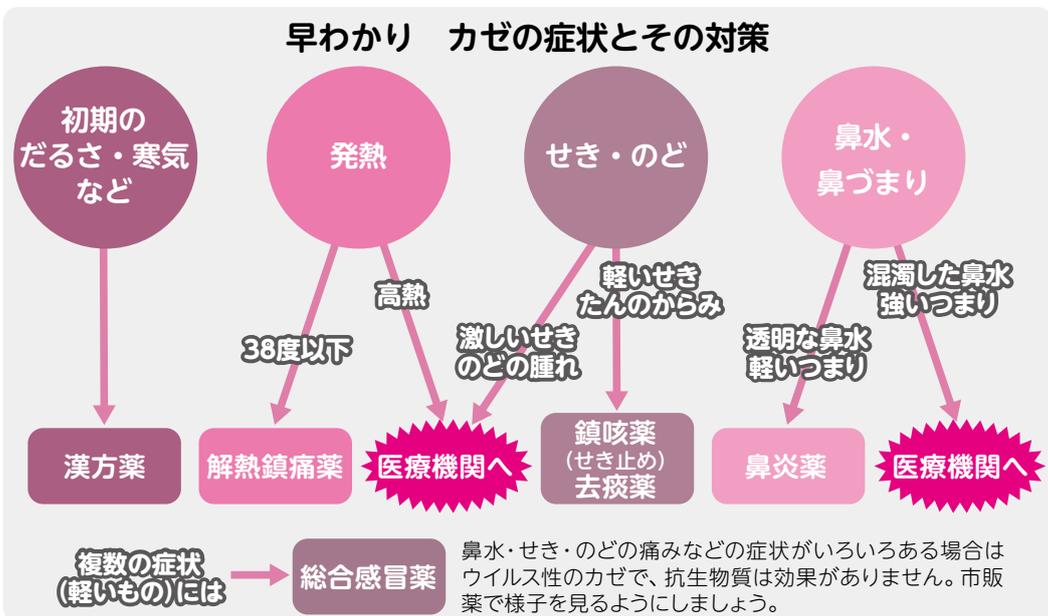
な症状にまんべんなく効く「総合感冒薬」のほか、発熱には「解熱鎮痛薬」、せきには「鎮咳(せき止め)薬」といったように、症状別に効果がある薬があります。一番適した薬を自分で選ぶのは案外難しいもの。体質などによっては思わぬ副作用をまねく危険もあるため、市販薬を選ぶときはまず薬剤師や登録販売者に相談することをおすすめします。症状がひどい場合は医療機関を受診しましょう。

「何だかカラダがだるい…もしかしてカゼ？」

そんなとき、まさきに思いつくのはカゼ薬を飲んで治すこと。最近では、医師の判断でしか使用できなかった医療用成分配合のスイッチOTC薬が薬局などで購入できるようになり、より効き目のある薬も手に入るようになりました。また、症状別の薬もたくさん登場しており、購入の際に迷ってしまうことも。

カゼのときの市販薬の選び方と、注意すべきポイントについてご説明します。

早わかり カゼの症状とその対策



薬剤師に相談しよう

薬剤師は薬のプロ。アレルギーなどの体質や、ほかに飲んでいる薬との飲み合わせを考慮して、自分の症状に適した薬を選んでもらうことができ安心です。最近では、眠くならない薬など、ライフスタイルに合わせた薬もありますので、希望がある場合には伝えるとよいでしょう。

薬剤師に伝えること

- いつから症状がでたか
- 今、一番つらい症状は何か
- カゼのときはいつもどんな経過をたどるか
- 今までにアレルギーや薬の副作用はあったか
- 妊娠中や授乳中かどうか
- 今、飲んでいる薬などはあるか (おくすり手帳があれば持参)

*家族などのかわりに相談する場合は、使う人の年齢(特に子ども・高齢者)

*眠くならない薬や、服用回数が少ない薬が欲しいなどの希望があれば伝える

こんな使い方は

NG!

- ✗ 早くよくしようとして、薬を多めに飲む
- ✗ 牛乳やジュース、アルコールなどで薬を飲む
- ✗ 解熱剤・せき止め薬・鼻炎薬を、総合感冒薬と併用する
- ✗ 花粉症の薬とカゼ薬を自己判断で併用する
- ✗ 15歳未満の子どもに大人用の薬を半量飲ませる

- 用法・用量はきちんと守ろう!
- 薬の服用は水かぬるま湯で!
- 自己判断で併用せず、まずは薬剤師に相談!
- 子どもが使用すると副作用が出やすい成分があるため、子どもには子どもの薬を!

こんなときは
病院へ



- 数日使用しても症状が改善しない、または悪化した場合
- 39度を超える発熱や、インフルエンザが疑われる場合
- 発熱のほか、血便や下痢、強い腹痛、嘔吐がある場合
- 微熱とせき、たんが2週間以上つづく場合
- つばを飲みこめないほど、のどが痛い場合
- 鼻づまりがひどく、おじぎをすると頭痛がする場合
- 子どもの高熱や、妊娠している場合

カゼを早く治すには…

カゼ薬はあくまで諸症状をやわらげるための薬で、使用するとカゼが治るわけではありません。カゼ薬を飲んだからといって無理をせず、水分と栄養を十分とり、しっかり休むようにしましょう。

また、ふだんから外出後の手洗い・うがいを習慣にして、カゼ予防に努めることも大切です。

カゼを早く治すには **先手必勝!!**

体調に異変を感じたら、次のことに気をつけてしっかり休養しましょう。

- ✓ 水分をたくさんとる
- ✓ うがいをする
- ✓ 睡眠をとる
- ✓ マスクをする
- ✓ 部屋を加湿する



咳エチケット

せきやくしゃみをするときは、エチケットを忘れずに。



咳やくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュなどで口と鼻をおおう



咳やくしゃみをした後は、手をしっかり洗う



使ったティッシュはゴミ箱に捨てる



咳や痰など呼吸器症状があるときは、マスクを着用する