

ひまわり薬局 ニュース

2020年2月号 No.62 鶴岡ひまわり薬局 鶴岡市日枝字海老島161-2 TEL 0235-28-3500



風邪薬のこと知っていますか？

■ 「風邪」とは？

風邪は、主にウイルスが感染したことで起こる急性上気道炎のこと。発症から3日ほどは症状がひどくなったり、熱が続いたりしますが、基本的には7-10日ほどで自然に治ります。そのため、栄養・水分をとりつつ、あたたかくしてしっかりと体を休めることが重要です。しかし、発熱やのどの痛み、咳、くしゃみ・鼻水などの症状によって休養・睡眠が邪魔されることもあります。風邪薬に風邪を早く治す効果はありませんが、風邪薬はつらい風邪の症状を軽くしてくれます。



★××××★×××★ 風邪薬の特徴を知って正しく使いましょう ★××××★×××★

■ 風邪薬について

種類	特徴	副作用・注意すること
①解熱鎮痛薬	風邪に伴う高熱や頭痛、関節やのどの痛みを和らげます。	胃腸が弱い人は、胃粘膜を保護する成分が配合されたものがおすすめです。 15歳未満の小児、妊娠後期、インフルエンザのときなどに使用できない成分もあるため注意が必要です。
②鼻炎薬 (抗ヒスタミン薬)	風邪に伴う鼻水・鼻づまりなどの症状を和らげます。 副作用の眠気は休養・睡眠の際のメリットになる場合もあります。	眠気や口の渴き、まぶしさ、便秘などの副作用が起こることがあります。 <u>前立腺肥大症や閉塞隅角縁内障の症状を悪化させる</u> 恐れがあり、使えない場合もあるため注意が必要です。
③鎮咳薬 ・ 去痰薬	鎮咳薬は長引く咳の症状を和らげます。 去痰薬は鼻水や痰を出しやすくします。	一時的に出てくる痰の量が増えることがあります。 風邪ではなく花粉症や鼻炎、喫煙や胃酸の逆流などが咳の原因となっている場合もあり、これらの場合、個別の治療が必要とされます。
④総合感冒薬 (上記①、②、③を含む薬)	風邪によく使われる薬が数種類配合されているため1つで風邪のいろいろな症状を和らげます。	自分の症状に不必要的成分が入っていることがあるため、それへの副作用症状に注意が必要です。 <u>前立腺肥大症や閉塞隅角縁内障の症状を悪化させる</u> 恐れがあり、使えない場合もあるため注意が必要です。
⑤漢方薬	麻黄湯や葛根湯は風邪の発熱や頭痛、関節痛に効果があります。 水っぽい鼻水や湿った咳があるときは小青竜湯が、乾いた咳には麦門冬湯が使われます。	麻黄という生薬に含まれる「エフェドリン」はドーピングの禁止薬物です。他の生薬にもドーピングで規制されている成分が含まれることがあるため、 <u>ドーピング検査を受ける可能性がある場合は避けるのが無難です。</u> 妊娠中は使用できない生薬を含む漢方薬もあるため注意が必要です。

 抗生物質（抗菌薬）：風邪のほとんどはウイルスによる感染症のため、抗生物質では風邪の原因のウイルスを退治することはできませんが、ウィルス感染と細菌感染を合併した場合には抗生物質が必要となります。

 緑内障の方：緑内障の方には使用できない薬があります。『緑内障』には種類があり、自分がどの種類の緑内障なのか眼科の先生に確認をしておくと良いでしょう。

■薬以外に自分でできること



☆××+×☆十分な休養と栄養を取り、脱水にならないように

しっかりと水分補給しましょう☆××+×☆××+×☆××+×☆

はちみつ	風邪の咳に対する効果が確認されています。 ただし、免疫が未発達な <u>1歳未満の乳児は「乳児ボツリヌス症」の中毒を起こすリスク</u> があり使用できません（加熱しても安全にはなりません）。
経口補水液	水分、ミネラルの補給に適しています。スポーツドリンクでもOKです。
アイスクリーム	食欲がない場合も冷たくて心地よく、カロリー摂取もできます。 おなかの冷えに注意が必要です。
おかゆ、うどんなど	食事はおなかにやさしく、あたたかい食べ物が最適です。
のど飴	のどの痛みや不快感を軽減します。



●咳やくしゃみが出るときは、マスクを正しく着用し、手洗いをしっかり行って周りの人にうつさないように心がけましょう。

●喫煙は咳を悪化させ、風邪を長引かせるので控えましょう。

■次の症状に当たる場合は風邪以外の病気の可能性もあるので早めに受診しましょう

●38.5℃以上の発熱が4日以上続くとき

●息苦しい、息をすると胸が痛むなど、呼吸がつらいとき

●食事や水分がとれていないとき



自分に合っている薬がわからない場合や他の病気の治療をしていて飲み合わせが心配な場合は、かかりつけの医師、薬剤師に相談するようにしましょう。

薬剤師 茂木 香保里

