

かしこく使おう!

Self Medication

市 販 薬

薬剤師・  
栄養情報担当者協会理事  
千葉 一敏

## かぜ薬は症状を和らげるだけ! 頼りすぎは禁物です

処方せんなしで買えるOTC医薬品の「かぜ薬(総合感冒薬)」は、かぜ自体を治す薬ではありません。

せきや鼻水、のどの痛み、発熱などの症状を緩和させるだけなのです。

かぜ自体を治すのはあくまで体の調整機能、免疫力。

かぜをひいたときは体を温め、十分な栄養と休養をとることが大切です。



### かぜ薬は 万能薬じゃない!

かぜ薬は、せきや発熱、頭痛などかぜの諸症状に効果がありますが、万能薬ではありません。症状が頭痛だけのときは症状に合わせて頭痛薬を服用し、必要ない成分が含まれるかぜ薬は服用しないようにしましょう。

### 複数の薬の同時 服用は絶対NO!

症状がつらくても、同時に別の種類のかぜ薬や頭痛薬などを飲むのは、副作用が出る可能性があるため、絶対にやめてください。処方薬を飲んでいる場合も、効果に影響することがありますので、医師・薬剤師に相談しましょう。

### 妊娠、授乳中は 相談してから服用

比較的安全性の高いOTC医薬品のかぜ薬も、妊娠中の服用は医師に相談してからが安全です。また、母乳に薬の成分が入りこむ可能性もありますので、授乳直後に服用するか、服用から4~5時間あけてから授乳してください。

市販のかぜ薬は  
効かない!

## インフルエンザはすぐに医療機関へ

インフルエンザとかぜはまったく違う病気です。OTC医薬品のかぜ薬はインフルエンザの治療を目的としたものではないため、かかったと思ったらすぐに医療機関を受診することが大切です。

通常のかぜがのど・鼻に最初の症状が現れるのに対し、インフルエンザは急な発熱(38℃以上)が特徴です。さらに倦怠感、筋肉痛、関節痛などの激しい全身症状が5日間ほど続きます。重症化すると気管支炎や肺炎を併発したり、脳炎や心不全を発症する危険性もあります。

高齢者や乳幼児などは命にかかわることもありますので、いつものかぜと違うと思ったらすぐに医療機関を受診しましょう。

※インフルエンザは、ワクチンの接種を受けることで発症や重症化をある程度防ぐことができます。接種を受けられる医療機関などは、お住まいの市(区)町村にお問い合わせください。

### ➤インフルエンザとかぜの症状の比較

インフルエンザ	かぜ
急激な発熱、 筋肉痛・関節痛 などの全身の症状	のどの痛み、 くしゃみ、鼻水など
38~40℃の 高熱	微熱(発熱しない 場合も)
肺炎、気管支炎、 脳炎などの合併症 が発生しやすい	合併症はまれ