



## 2. OTC医薬品の使い方と注意点

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種の副反応による発熱、筋肉痛対策のため、ワクチン接種が始まると同時に市民がみな薬局に駆け込み、アセトアミノフェンなどの鎮痛解熱剤を求めたため、街中の薬局はおろかネット上でも、これらが消えました。また、第7波では、医療機関逼迫を軽減するため、抗原キットによる自己診断とOTC薬である解熱剤による自主療養が勧められ、この時も同様でした。これらの出来事でOTC薬が注目を集め、人々が風邪薬や熱冷ましを備蓄するようになりました。

### A) OTC薬を使うとき

かぜをひいた、胃が痛い、頭痛がするなどといった簡単な症状の際にOTC薬を購入し応急対応するのはあると思います。症状を率直に、薬局で話して薬を数回、または数日など短期に服用してみてもよいでしょう。しかし症状が改善しない時、一箱の薬で治らない場合はOTC薬を続けることは勧められません。重大な病気が隠れていたり、こじれかけている場合があるからです。その時は、「パブロンを使いましたが治りませんでした。」「ガスター10を飲んでみましたが胃痛が治りません。」などと、医療機関の受診では率直に薬品名を申告しましょう。どのような薬がどんな症状に効果がなかったかは、我々にとってその後の方針を考える大きな材料となるからです。

### B) OTCをとっかえひっかえ使わない

「市販のA薬で咳が止まらなかったから、薬局でもう一度相談してB薬を買ったがやっぱり駄目だった。」こんな、話を初診の方からよく聞きます。市販の薬は、かぜ、せき、のどなど紋切り型の定形症状で選ぶようになっています。これらは、疾患の症状の流れ、時間的な経過で起こる変化が加味されず、単に紋切り

型の症状をある程度効く可能性のある薬品で無理やり抑え込もうとしているに過ぎません。このため、なぜその症状が出ているかという本質が曖昧になり、結局スッキリ治らない原因となります。

### C) 薬の効果を確認し次に活かす

同じ症状ならリピートするのは当然です。効いていたが甘いと感じていた場合は、次は別の薬を使ってみるのも良いでしょう。ノーシンで生理痛がイマイチなら、翌月はバファリンAへ変更するなどです。

### D) 商品名が同じでも成分が違うことも

頭痛にバファリンで有名なバファリンですが、もともとの主成分はアスピリンです。バファリンA、同ライトはアスピリンですが、バファリンプレミアムはイブプロフェンとアセトアミノフェン、同EXはロキソプロフェン、同ルナJや小児用バファリンは、アセトアミノフェンが主成分であるなど、同じブランド名でも商品によっては全く別物です。必ず確認してから使うようにしてください。薬局で説明を聞いて買っても、他の人に渡す場合は特に要注意です。湿布薬や軟膏なども同様です。

### E) 問題が生じたときは必ず医療機関へ

薬で起こった副反応は止めれば消える場合も多いのですが、何がどう悪かったのか医師の目を通して確認しておくことが大切です。そして、今後OTC薬を含めて、何を使ってよいのか決めておくことが必要だからです。また、使ってはいけない薬がはっきりしたら、類似薬で気をつけなければならない薬もリストアップしておきましょう。使ったOTC薬は覚えておくかスマホに写真を撮っておくと、医師に相談する時に便利です。ネット社会なので検索一発で、成分が確認できるからです。

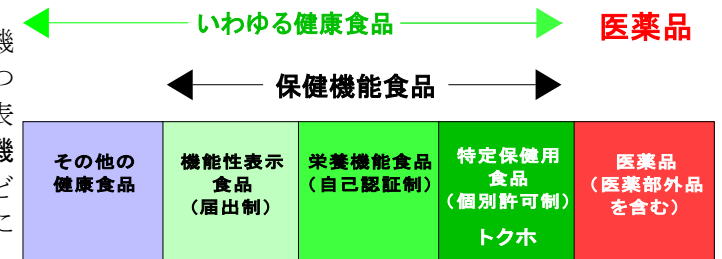
## 3. 様々な健康食品

ドラッグストアや通販、テレビショップなどで様々な健康食品が販売されています。テレビなどでは、「トクホだからダイエットにいい」「栄養機能食品だから安心」などという、もっともらしくもわかりにくい表現が跋扈しています。これら健康食品は国が取り扱っていますが、管轄は医薬品のように厚生労働省ではなく、内閣府外局の消費者庁の管轄です。消費者庁とは、いま話題の旧統一教会問題が勃発当初、問題が矮小化され、担当の中心にさせられそうになった役所です。職員は400人不足で法的にも人員的にも無理があり、現在は相談窓口になっています。つまり、医療や健康とはあまり縁がなく、様々な出来事の苦情の受け皿のようなお役所です。下図は、厚生労働省のホームページに掲載されているもので、健康食品の問い合わせは消費者庁へと、省は振っています。

さて、健康食品のうち「保健機能食品」に分類されている3つは、少なくとも消費者庁に機能表示が許可されているものです。機能性表示食品は、食品の成分などを製造・販売業者が国のルールに

基づいて、食品の安全性と機能性の科学的根拠などを届けています。栄養機能食品は、すでに科学的根拠が確認されているビタミンやミネラルなどの栄養成分を一定以上含んでいれば、その機能を表示できるというもので、届け出も必要ありません。

特定保健用食品（トクホ）は、その機能の科学的根拠などを審査し、消費者庁長官が表示を許可した食品です。生活習慣を改善し、健康維持・増進を図るための手助けを目的としています。このため、トクホの食品を頑張っても生活習慣を正さなければ健康にならず、治療効果はありません。よって、「コレステロールを正常に保つ助けになる」、「骨の健康を保つ」などという、なんとも歯切れの悪い表現が売り文句になっています。



### 使いやすいOTC薬

以下は一般の方でも不安のないOTC薬と使い方です。

#### 1) 整腸剤

ビオフェルミン、エビオスなど様々な善玉菌による整腸剤が販売されています。これらは、基本的に無害であり、我々医師が処方するものと類似です。なんとなく腸が落ち着かなかったり、便秘が良くない場合に効く可能性があります。

#### 2) 鼻かぜ

鼻かぜの正体はアレルギー性鼻炎で、くしゃみ鼻水、鼻づまりが3症状で、OTCではアレグラなど比較的副作用の少ない抗ヒスタミン剤や小青竜湯のような漢方などが販売されています。これら

も医療の現場で使われ、くしゃみ、鼻汁には有効です。しかし、鼻づまりが強くなり、黄色鼻汁、頭痛や熱感が出るようならOTC薬は限界です。

#### 3) 胸焼け

ガスター10などのH2ブロッカーが有効なこともあります。医療用のPPIと比べると効果が弱めですが、食べ過ぎ飲み過ぎで一時的な症状に使ってみたいOTCです。続くなら使用を諦めましょう。

#### 4) 頭痛薬

頭痛の大半は筋緊張性頭痛で、NSAIDsと言われる消炎鎮痛剤が有効です。バファリン、ロキソニン、イブ、セデスなど百花繚乱ですが、アセトアミノフェンはやや効きが悪い印象です。