

12. OTC 医薬品の使い方

理屈だけのべても実際にどのように使うのかを示さなければ役に立たないのでこの章では具体的な話をします。

OTC 医薬品でよく使われるのは、健康増進・栄養剤、かぜ薬・解熱鎮痛剤、胃腸薬、皮膚に関連する外用薬の 4 領域です。販売する方からみれば、販売高の 80%を占め売れ筋ということになります。これは、日本だけではなく世界的にもほぼ同じ傾向です。最近セルフメディケーションに欠かせない自分の健康状態をチェックするための「検査薬」が薬局で入手できるようになりました。まだ、尿たん白や糖の検査などに限られていますが、今後増えてくると思います。順序は一番生活に密接なかぜ薬からにしましょう。

(1) かぜ薬と解熱鎮痛剤の使い方

かぜは寒暖の差に身体が対応しきれなくなって一種のアレルギー症状を呈するものから、インフルエンザウイルスなどの感染によるものまで様々です。頭が痛い、熱がある、鼻水やせきが出る—このような症状を「かぜ症候群」といいます。市販されている「かぜ薬」はこのようなかぜの初期症状を緩和することを目的としています。ウイルスや細菌、マイコプラズマなどの病原微生物に対する抗菌作用はありません。ウイルスの中でも 2009 年世界的に流行した新型インフルエンザウイルスは感染力が強く、また治療薬のタミフルは感染初期にしか有効でないので症状を早く判断しなければなりません。薬局で症状を話せば、適切なアドバイスが得られます。

かぜ薬は早めに服用して身体を楽にして、安静をとることによって体力を回復させてかぜを撃退する応援をします。薬をのんでも無理をしたら全く役に立ちません。かぜ薬には配合基準がきめられていて、大体似た作用の成分を組合せています。基準内で重点を置く成分や量によって、痛みや熱向きとか鼻水を抑えるとかせきにはこれだとか、メーカーは涙ぐましい努力をしています。基準を少し変えて、「(年度)今年のかぜに・・・」新発売という商法も続いています。本質は会社、製品、値段によつての差はあまりありません。

最近、スイッチ OTC として解熱鎮痛、抗炎症作用を有する成分が配合されている製品が販売されています。この成分は頭痛、歯痛、生理通など痛みによく効くので単剤としての製品も販売されています。多くのかぜ薬にはくしゃみや鼻水などのアレルギー症状を抑える抗ヒスタミン剤が配合されていますが、眠気という副作用があります。副作用のところの説明したようにこれは有害作用というより、この成分の本質的な作用ですから、安静にするという意味では望ましいのですが、車や機械の運転する場合や仕事や勉強には困るし危険ですから、きちんと判断して使わなければなりません。また、男性の高齢者の方で前立腺障害を持っている方、かなりの高率で該当される方がいらっしゃるはずですが、

この方々にも抗ヒスタミン成分は避けて頂きたいのです。

せき止めやたんをきる目的ではリン酸コデイン系が配合されています。コデインは麻薬に指定されていますが、かぜ薬に含まれている量は微量で、法律では規制対象になりませんし、もちろん害はなく効く薬です。かぜ薬には生薬成分や酵素系のもも使われていますが効き目は緩やかです。自分の状態を薬剤師に伝えれば適切な成分を含む製品を勧めてくれます。漢方成分を主体として宣伝している製品も目立ちますが、体を温める効果のあるとされている葛根、せきを止めるといふ麻黄の 2 成分が代表です。葛根はクズの根、麻黄の中にはエフェドリンという咳止め成分が発見されました。かなり昔から、かぜ症候群の対症療法として伝えられてきた薬なのです。

(2) 胃腸薬は症状にあわせて選ぶ

食欲がない、胃がもたれる、飲みすぎでムカムカする、下痢している、便秘が続いている。胃腸を中心とする消化器官の異常は、かぜの症状と違って非常に多彩で下痢と便秘のようにまるで正反対の症状が起きています。ですから胃腸薬は各々の症状にあわせて薬を選んで使わないといけません。しかし、胃腸の症状は個人によってある程度のパターン、傾向があることがわかります。いつも便秘に悩まされている方、逆に少し食べ過ぎるときまって下痢する方、胃腸薬は自分の症状ごとに自分にあった定番をきめておくと安心です。

健胃・消化薬はセンブリやショウガなどの生薬成分を配合して苦味や芳香によって胃酸分泌を促し、消化作用を助けます。消化器官には食物を分解する酵素が存在していますが、不足すると十分食物を分解できません。その場合はジアスターゼやリパーゼなどを外から補給して消化を助けます。胃では胃酸といって強い酸が分泌されて食物を殺菌消毒しているのですが、余り分泌が多すぎると胃の粘膜自身に作用してゲップや胃痛が起きます。この胃酸を中和するのが制酸剤ですがいくつかの種類があります。また、胃酸から胃粘膜を保護しようとするいわば壁塗りの役をする胃粘膜保護成分にはスイッチ OTC として医療用で実績を証明されている成分が配合されている製品もあります。さらに、胃酸分泌を直接抑えてしまう作用の成分もあります。これもスイッチ OTC で、医療用と同じ効果がありますが安易に使うと隠れている病気—潰瘍などの発見が遅れるなどのリスクがあるのでやはり薬剤師に相談して使ってください。

便秘の人は非常に多く、若い女性の方で悶々と苦しんでいる方がいます。原因によって薬の選択が違うので、薬剤師に症状を相談されることを勧めます。OTC 医薬品にも医療用と同じ成分のものがあります。というより、基本的に便秘はセルフメディケーションの適用範囲ですから運動や食事も含めた健康管理が必要です。下痢に使う整腸剤の多くは乳酸菌由来の成分を使用しています。食品や特定機能保健用食品(トクホ)にも同じ効果を期待できる製品があります。

好みによってそちらを選ぶのは構いません。

突然の下痢はいやなものですが、感染性のものを除いて対応できます。古今東西を通じて旅先で起こる下痢を「水あたり」などと呼んでいます。水質成分や食事の内容が変わることによって胃腸が過敏に反応することが多いといわれています。環境や情報が整備されてきましたが、胃腸は第二の脳といわれるほど繊細でストレスに弱いのです。下痢止めはほぼ世界的に定評を得ているロペラミドという成分ですが、止まったら薬はやめ、スポーツドリンクなどによって水分補給をしてください。激しい腹痛や熱が下がらない時は感染を疑ってすぐに医師の診察を受けましょう。

繰り返すことにはなりますが、胃腸—消化器官の不快症状は慢性または背後の疾患がない限り、セルフメディケーションで対応できますし、対症療法で使う医薬品も医療用と一般用で差は余りありません。医療機関に行く前に経緯と症状をチェックし、OTC 医薬品を使ってまず様子を見ることを勧めます。

(3) 外用薬—目的も種類も様々です

外用薬と一口に言いますが、目的とそれに対応した種類もたくさんあります。当然といえば当然で、人間は内服するための口はひとつしかありませんが、口以外の全身の部位を使って適用する薬を外用薬と一括しているからです。主なものは、塗り薬と呼んでいる皮膚用薬、養毛剤、痔などに使う坐薬、それに目薬でしょう。

皮膚用薬の目的は、大きく分けると肩こりや筋肉痛を和らげる抗炎症作用をもつ薬と、怪我やキズに使う殺菌消毒用やかゆみ止めです。抗炎症作用を有する成分はサリチル酸系が主で、スイッチ OTC として非ステロイド薬のインドメタシンなどが配合されています。非ステロイド薬は抗炎症作用の他鎮痛・解熱の作用を有しますが成分によって特徴がありますが、筋肉痛に効果のある成分を選んでいきます。これらの成分には潰瘍を誘発する副作用があり、内服では胃薬を併用することがありますが外用では消化管を経由しないので、その必要はありません。ただし、基本のところの説明したように皮膚から身体に入った薬も全身をめぐるから全く影響がないわけではありません。このような化合物ではなく、ハッカやカンフル、トウガラシ成分などを配合している伝統的な皮膚用薬も販売されています。芳香と皮膚刺激によって血行をよくすることによってこりや痛みを和らげようとします。前の二つはスーッとする清涼感、後一つはしゃく熱感によって皮膚の常温をクール(下げる)、またはホット(上げる)にして刺激します。貼り薬も同じ成分を布やプラスチック素材に浸透させています。温めるか冷やすかは好みによって使い分けていいのですが、素材や粘着のために使用している成分によってかゆみやかぶれが起きることがあります。人によって違うので、試してみて自分に合うものを選ぶよりほかありません。

(4) 目薬の選び方と使い方

目薬も外用薬の代表的なものです。感覚器官に作用する医薬品ですので注意が必要です。また OTC 医薬品としての目薬は医療用として治療を目的として使う場合と少し違いがあります。市販されている目薬は、読書、車の運転、パソコンなど情報機器の使用による疲れ目を癒すものと軽い細菌性の炎症治療に使います。血管を収縮させて充血をとる成分や目の周囲の筋肉をやわらげる成分、抗炎症作用成分、目に栄養を補給するためビタミン類などが含まれています。

ドライアイは乾き目ともいいますが、目がゴロゴロする、砂が入ったような感じがするなど訴えは一樣ではありません。反対に涙が出てしょうがないと訴える方もいますが、これは前兆なので要注意です。IT 機器の普及によりディスプレイを見る時間が増えたことが一因です。テレビを見ている時は知らずにまばたきしていますが、パソコン画面では目をこらして、一点を凝視するのでより影響します。ゲームはさらに凝る傾向がありますから気をつけてください。他にも原因はあります。ドライアイは年齢とともに増え、高齢者の約 20%に症状があるといわれ、特に閉経後の女性に多いことがわかっています。服用中の薬との関連も考えて見ることは必要です。抗コリン薬、ベータ遮断薬、利尿薬などは関連する可能性があります。高齢者に多い疾患である神経系や循環器系の薬で、薬理的に影響することが考えられるのです。

あなたに直接風があたっていませんか。少し机の位置や向きを変えることで効果がでることがあります。

このような対策をしてもドライアイはつらいので、目薬を使って楽にするのも結構です。なみだは身体の中でももっとも純水といわれていますが、全くの水は浸透圧の関係で刺激があるので、塩化ナトリウムで調整されています。人工涙液と称されている目薬は基本的にはなみだと同じ成分で作られています。アミノ酸やコンドロイチン硫酸などを添加しているものがあります。目的はあくまでなみだのかわりということです。

眼のトラブルはコンタクトレンズを使う方にも多いようです。精巧なものとはいえ、眼の中に異物を挿入するのですから影響はします。コンタクトレンズは薬機法で「高度管理医療機器」に指定されていて、「適正使用に関する情報提供の徹底」という通知が出ています。定められた装用時間の上限を超えての長時間使用や洗浄・殺菌不十分などによって眼障害が増加していること、コンタクトレンズ使用者の約 10%にアレルギー性結膜炎などの有害事象がおきていることが報告されています。原因はコンタクトレンズの品質ではなく、洗浄など使用者の不適切な使用によります。

コンタクトレンズはハード(HCL)とソフト(SCL)に分類され、更に SCL には

便宜性を考慮したタイプが出ています。HCL のケアは洗浄・保存・すすぎ、タンパク除去が必要ですが、消毒は必要ありません。SCL は細菌や微生物が繁殖するので、消毒が必要です。最近では過酸化水素による化学消毒が主流ですが、中和が不完全だと装着した際強い刺激が生じます。「マルチパーパスソリューション」というひとつの液で洗浄・すすぎ・保存・消毒を行なう方法が普及していますが、正しく行なわないことによるトラブルが多いのです。

プールや海水浴など水遊びの後の目のケアも大事です。洗眼薬が販売されていますが、水道水でまず目を洗ってから使いましょう。洗眼薬は洗浄が目的ですが、炎症を抑える成分と目のかゆみをとめる抗ヒスタミン薬が含まれています。人によって、特に子供さんで目が弱い方には効果があります。

目薬は目的によって使い分けないとはいけません。アレルギーを抑えるのはアレルギー用点眼薬で、クロモグリク酸ナトリウムかマレイン酸クロルフェニラミンという成分の組合せです。細菌感染用は抗菌性点眼薬と呼ばれ、スルファメトキサゾールというサルファ剤が成分です。OTC 薬には医療用で使われている抗生物質を含む製剤がありません。特に症状がはっきりしない場合に使う一般用といわれている目薬がありますが、成分によって目的はわかるので薬剤師に聞いてください。上記のほか炎症を抑える成分（抗炎症成分）、目の筋肉を調節する成分、充血を取る作用成分など複雑で素人にはわかりにくいと思います。OTC の選択は値段よりも、きちんと症状をきいて、成分を説明してくれる薬剤師がいる店を選ぶことが大切なポイントです。

目薬はすべてそうですが、特にアレルギー性と感染性の目薬は指示されている使用方法を守ってください。多く入れれば効くなどということは絶対にありません。確実に一滴、目の中に入れてください。目の中に入れるのは薬液であって容器ではありません。先端を目につければ、感染を広げる原因となります。当然のことですが、目薬は個人専用で家族共通にしてはいけません。夏場でも冷蔵庫に入れる必要はありません。涼しい直射日光が当たらない所に置けばよいです。ただし、開封後は 2 週間が限度です。前に使った古い目薬は使用してはいけません。

(6) 怪我した時の極意—止血と洗浄

怪我しようと思って怪我をする人は誰もいません。怪我には何よりも早い対応が必要ですから、各家庭の救急箱に必要な殺菌消毒薬やガーゼ、包帯を用意しておくことが大切です。でも怪我したらすぐ薬—消毒薬と短絡するのは待ってください。

転んだときなど泥がついているでしょう、切り傷の場合もまずその部位を「水道水」で洗ってください。「水道水」は殺菌されていますから、流水のまま患部にかけて泥やごみを洗い流します。指先などは血管が表面にあるため、血がに

じむのでびっくりしますが、少しがまんしてください。次に水分を清潔なガーゼなどの布でふき、殺菌消毒剤をつけて包帯をします。この処置を行えば化膿することはありません。市販されている製品には殺菌消毒成分と局所麻酔剤が含まれています。出血が止まない、ガラス片などが取り除けないようならば応急処置をして医師に診てもらいましょう。

洗うことによって後の「感染」をほぼ確実に防ぎます。ガラス片などは虫メガネやピンセットを使って取り除きます。まだ血が出ているようなら止血にかかります。小さい傷ならば、圧迫することによって止まります。ひどいときは出血部位より心臓に近いところを押さえるか、縛ります。それでも止まらないときや色が鮮やかな血が噴出すような事態なら一刻も早い救急措置が必要です。

濡れたところはガーゼで水滴を取ります。清潔なガーゼがないならティッシュペーパーにしましょう。ハンカチやタオルは使わないでください。なぜなら、折角洗って清潔になったところへ細菌を付着させることになるからです。この後の措置は従来乾かして消毒剤を塗れと言われていましたが、反省する点があります。キズは乾燥させないで濡れた状態を保つように変わりつつあります。傷は乾くとカサブタができますが、空気を遮断し化膿を起す危険が高いのです。ひんぱんに使われてきた殺菌消毒剤もなるべく使わない方向です。ヨードやアルコールなどの薬剤は確かに細菌の細胞膜を破壊して細菌を殺しますが、同時に身体の傷口の細胞も傷つけ、その証拠に激しい痛みを感じるはずで

切り傷や火傷は乾燥させないように、軽い場合は白色ワセリンを塗るだけか、患部をプラスモイスト、ハイドロコロイドという被覆剤かなければ食品を包むポリエチレンラップで覆います。端は絆創膏かテープで固定し、1日1度張替えます。これは、あせもなどを防ぐため夏場や状態によっては、1日数回患部周囲を洗って被覆剤を交換します。これは湿潤療法といわれ、通常の家でも十分に行えます。殺菌消毒剤も状況によって使うことを否定しませんが、これを使うのは人体以外の対象、すなわち道具、ハサミ、ピンセット、あるいは血液など付着した汚物などが原則です。消毒もしないでホントに大丈夫かと心配されるかも知れませんが、人体には口腔内も皮膚表面にも抗菌物質が絶えず分泌されていて、損傷時にはそれが加速し修復作業が始まります。セルフメディケーションはまさにその作業環境を整え、支援すればよいのです。

夏になってキャンプなどの野外活動では虫刺されも嫌なものです。腫上がって患部に熱を持つようならば皮膚科を受診すべきですが、かゆみや小さな炎症程度ならば冷水で冷やし、虫刺され用の塗り薬かスプレーを使います。火傷もまずは冷やすが基本です。軽いものはこの処置をして、油性の軟膏等で皮膚面を覆うことで治ります。重度の場合も冷やすことによって後の回復に役立ちますから、あわてずに対応してください。

けがや事故は気をつけていても起きるときは突然です。これらの薬は救急箱に常備しておいてください。けがをしてから、薬屋に行くのでは間に合いません。

(7) 健康増進・栄養剤の選び方

この領域はビタミン類やミネラルなどが主で、身体に不足なものを補って体力を維持することが目的です。病気や疾患を治療する作用はなく、滋養強壯剤と定義されています。健康管理や偏った食事の補正には、含量が表示されている総合ビタミン剤が適しています。検診などの結果や症状から特定の種類の栄養不足が指摘されている場合にはその成分を主体とする製品を選んでください。骨や歯の発育が悪い場合はビタミン D、神経痛のような肩のこりや眼の疲れなどはビタミン B、しみや日焼け止めにはビタミン C といった選択をします。

この系統には医薬品以外にも、医薬部外品、栄養機能食品、健康食品に属するものが混在していて、一般の消費者にはわかりにくい状態になっています。本来は食によって得られるものを不足の場合に補うという意味ではサプリメントという言い方がよいかも知れません。しかし、日本にはサプリメントの定義はありませんし、広告宣伝でサプリメントとして効能をうたうことはできません。効能をきちんと表示できるのは医薬品と医薬部外品です。栄養機能食品はビタミン 12 種類とミネラル 5 種類に関して栄養機能を表示できます。

一般の方がよく誤解されるのは栄養剤という言葉です。栄養剤といっても糖分、脂質、たん白質はゼロかほとんど微量しか含まれていませんから、食事の代わりやエネルギーにはなりません。食事の時間がないとか、やせるためにと栄養剤やサプリメントを使うのはほとんどもない間違いです。栄養剤で栄養失調になったなんて洒落にもなりません。栄養剤はたくさん摂ったからといって、効き目が早く出たり、効果が上がることはありません。ビタミンには水溶性と脂溶性のものがありますが、水溶性のものは少々過剰になってもすぐに尿中に排泄されますから害にはなりません。飲んだあとトイレに行くと真黄色のオシッコにちょっとびっくりした経験をお持ちでしょう。折角のんだのに何だかもったいない。ケチなことを言いなさんな。ビールだって同じじゃないですか。あなたの身体は健全に機能していると安心してください。脂溶性のビタミンとミネラルの成分によっては、過剰に摂取すると体内に蓄積されて障害を起すことがあります。指示されている使用量を守れば心配はありません。

ストレスの多い現代社会では、ドリンク剤によって仕事や生活をリフレッシュさせることも役に立ちます。栄養剤はドリンクタイプのものも人気で、売れ行きは景気に左右されるそうです。OTC 医薬品には公定価格はありませんから、値段は自由です。ドリンク剤はなんと 100 円台から最高は 1 万円に近いものまであります。医薬品ですから成分や分量は規定されています。では何が違う

のか。違いは「・・・・エキス」と表示している「生薬成分」にあります。高価なものが効くとすると多分心理効果が主と考えられます。薬にはもともとプラセボ効果という心理作用があると言いました。高いものを使ったのだから元気が出るはずというのは、必ずしも間違いとはいえません。指定量以上の服用や複数の製品を併用することはしないでください。