



## タウン薬局が お届けする 健康コラム

健康に役立つ情報を、毎月ご紹介しています。



### <OTC 医薬品とセルフメディケーション>

(薬剤師 山本)

皆さんは風邪を引いた時にどのようにしますか？

病院へ行ったり、ドラッグストアなどで薬を買ったり、家で十分な睡眠・休養をとったりと色々な対応をされているかと思います。

現代、軽度の病気は自らが管理して手当てするセルフメディケーションが推奨されています。

そこで、今回は生活に身近なドラッグストアなどで売られている薬“OTC 医薬品”について紹介したいと思います。

質の高い生活を支えるための知識を身につけていただく、その手助けとなれば幸いです。

#### OTC 医薬品とは？

“OTC 医薬品”という言葉が聞かれたことがあるでしょうか。これは『Over The Counter』

(オーバー・ザ・カウンター) という英語を元に対面販売を由来としたもので、

昔の“大衆薬”という言葉の代替として 2007 年から統一して使われることになった言葉です。

薬局・ドラッグストア、近年ではインターネットでも販売されている医薬品のことを指します。

“市販薬”とも呼ばれています。

法的には OTC 医薬品のことを一般用医薬品と言い、

医師が処方せんを発行して処方する医薬品を

医療用医薬品と言い区別されています。

一般用医薬品の分類・販売制度の変更を機に、覚えやすさや国際的にも使用されていることなどを理由に OTC 医薬品という言葉が使用されるようになりました。ただし、大衆への浸透は低く、まだまだ大衆には聞きなれない言葉であるように思われます。

#### OTC 医薬品の分類

OTC 医薬品は医療用医薬品と同様の有効成分が使用されていますが、利便性や安全性を考慮された医薬品です。

患者自身が自らの責任のもと、薬剤師等から提供された情報によって薬を選択して購入することもあり、特にその安全性に考慮され4つのリスク区分に分類されています。

安全に効果的に薬を使用する上で、その薬のリスクを知ることはとても大事なことです。

購入・使用の際には、医薬品のリスク表示を確認してみましょう。





### ※1 スイッチ OTC

従来 医療用医薬品として使用されてきたものが一般用医薬品として使用されることをスイッチ化といいます。スイッチ化される医薬品は使用実績があり、副作用の心配が少ないなどの要件を満たしたものです。スイッチ化された医薬品をスイッチ OTC と呼んでいます。

## OTC 医薬品の分類

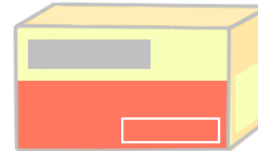
OTC 医薬品		
要指導医薬品	<p><b>スイッチ 直後品目※1</b> 等のこと。</p> <p>(医療用医薬品から移行して間もなく、リスクが確定していない医薬品や劇薬)</p> <p>スイッチ直後品目はその効能及び効果において人体に対する作用が著しくないもの、薬剤師その他の医薬関係者から提供された情報に基づく 需要者の選択により使用されることが目的とされているものであり、その適正な使用のために<b>薬剤師の対面による情報の提供及び薬学的知見に基づく指導が行われることが必要なもの</b>と定義されています。よって、要指導医薬品は<b>インターネット等での販売はできません</b>。今までは第一類医薬品に分類されていましたが、インターネット等の販売規制の改正を受けて新たに区分されました。</p>	
一般用医薬品	リスク ↑ 高         ↓ 低	<p><b>第一類医薬品</b></p> <p>副作用等により日常生活に支障を来す程度の健康被害が生ずる恐れがある医薬品のうち、その使用に関し<b>“特に”注意が必要なもの</b>。</p>
		<p><b>第二類医薬品</b> (指定第二類医薬品を含む) <b>風邪薬や鼻炎薬などの多くが分類</b></p> <p>副作用等により日常生活に支障を来す程度の健康被害が生ずるおそれがある医薬品(第一類医薬品を除く)であって、その使用に関し<b>注意が必要なもの</b>。第二類医薬品の中でも特に注意が必要な医薬品を<b>指定第二類医薬品※2</b>といい、さらに区分されています。</p>
		<p><b>第三類医薬品</b> <b>ビタミン剤などの多くが分類</b></p> <p>第一類医薬品及び第二類医薬品以外の一般用医薬品。</p>

### ★リスク区分はパッケージで確認★

OTC 医薬品のパッケージ(外箱・外包)および添付文書にリスク区分は表示されています。表示方法は、印刷表示やシール貼付表示など。

例) 第二類医薬品と指定第二類医薬品の違い

第二類医薬品は 第2類医薬品



指定第二類医薬品は 第②類医薬品 又は 第②類医薬品 と表記されています。

※2 指定第二類医薬品とは相互作用や患者背景等によって健康被害のリスクが高まるもの、依存性や習慣性のある成分など。

OTC 医薬品の区分変更は随時見直され、第一類医薬品から第二類医薬品など 区分が変更された医薬品もあります。

## OTC医薬品の種類

大部分のかぜはウイルスによる感染性のものが多いですが、秋から冬にかけてなど季節の変わり目による朝・夜の気温差が大きい時、または暖かい室内から急に寒い場所に出た時など、急な体温を奪われる状態（湯冷めや寝冷えなども）が原因となり、体の調節機能や免疫・抵抗力が下がることで鼻や喉の炎症などが起き、かぜを引き起こすこともあります。



### 受診を勧める場合

症状が改善せず長引き、細菌に二次感染したりして、色のついた鼻水や痰が出たり、発熱が継続することがあります。症状が長引くと、中耳炎や副鼻腔炎、さらに気管支炎、肺炎、脳症などの合併症を引き起こすこともあります。

かぜの症状はさまざまですが、“くしゃみ・鼻水・鼻づまり・喉の痛み”などがあり、2～3日や長くとも1週間程度で症状は改善されることが多いものです。

かぜを引いた時はまず、体を暖かくして十分な睡眠をとり、しっかりと水分や栄養補給をとることで。特に、引き始めが肝心なので、早め早めの手当てを心がけましょう。

OTC医薬品はかぜを引いた時の、**症状を長引かせないための手助け**として役立ってくれます。

医薬品の上手な使い方は、最小限のリスクで効果を最大限に使用することです。そのためには、**自身の症状にあった医薬品を選ぶ知識を身につけることが重要**となります。

### OTC 医薬品の種類 ～症状別の選択・ポイント～

#### ●かぜ薬（総合感冒薬）

鼻や喉、痛みや熱にも効く成分が複合的に配合されています。鼻炎薬や解熱鎮痛薬などと同じ成分あるいは同じ効能の成分が入っていることがあるため、併用はできるだけ避けましょう。

発熱はないけど、風邪気味だからと総合感冒薬を飲まれることもあるかもしれませんが、体温を下げすぎるのは良くないこともあります。そんな時は他の症状に合わせた専用の医薬品を選択してみましょう。

#### ●鼻炎薬

内服薬には鼻水・鼻づまり・くしゃみなどを止めてくれる抗ヒスタミン成分※3が配合されています。この成分は眠気を催すことがありますが、出難いものや個人差もあるので専門家に相談してみてください。

また、この成分は緑内障の人が使用すると眼圧が上がり、緑内障の症状悪化を招くことがあります。ただし、病状によっては使用しても問題ない場合もあるので、あらかじめ緑内障治療にかかっている病院の医師に確認してみましょう。

点鼻薬の中には鼻づまりをとる血管収縮成分が配合されており、使いすぎると返って症状がひどくなることもあるので、できるだけ症状がある時に限り少ない回数で使用し、使用頻度を低くするようにしましょう。

### 医薬品を使用するタイミング

鼻炎薬や頭痛薬など、服用間隔が記載されているものはそれに従いましょう。

その他の医薬品は使用回数が食事に合わせられていることが多いため、1日2回であれば6～8時間、1日3回であれば4・5時間空けて使用しましょう。

同じような医薬品でも1日の使用回数異なるものもあります。確実に使用できるよう自身の**ライフスタイルにあった薬を選択**することも上手な薬の使用方法です。

※3 ヒスタミンとは鼻水・くしゃみや痒みなどを引き起こす原因の一つ、体組織内に分布している物質。アレルギー反応や外傷などで遊離され症状を引き起こします。



## OTC 医薬品の種類 ～症状別の選択・ポイント～

### ●鎮咳去痰薬

咳を鎮める成分コデインリン酸塩水和物またはジヒドロコデインリン酸塩は、人によっては便秘を引き起こす原因となることがあります。便秘がちな人は様子を見て服用を。

抗炎症成分として塩化リゾチームなどが配合されたものもあります。のどの炎症や痛みを抑えます。塩化リゾチームは卵白由来の成分であるため、卵アレルギーの人は使用を避けましょう。

### ●解熱鎮痛薬

解熱薬は、発熱による体力の消耗を抑えるために使用する医薬品です。そのため、体力がまだ十分にある場合は様子を見て使用してみるのがいいでしょう。

一般的に鎮痛薬は医薬品の説明書を見ても分かる通り、頭痛や筋肉痛、生理痛など幅広く使用できるものがあります。しかし、最近を対象を女性に絞って発売された生理痛専用薬など、より症状に合わせ特化した医薬品もあるのです。状況によって使い分けてみるのも1つの選択です。ただし、生理時に生理痛専用薬を使用し、頭痛もあるため他の鎮痛薬も使う…というのは、作用増強や副作用発現のリスクが増えるため避けましょう。

### ●胃腸薬

胃薬の中には、病院で貰った医療用医薬品の抗生剤（種類によります）などと飲み合わせの悪いものがあります。効果を下げってしまうので、抗生剤を服用中に OTC 医薬品の胃薬を服用する際には、専門家に飲み合わせを尋ねてみてください。

同じ名前の薬でも剤形の違いで、入っている成分が異なる場合もあります。

例) 第一三共胃腸薬の錠剤 と 細粒（粉薬） など

### ●滋養強壮剤・ビタミン剤

ビタミン B1 は多くの滋養強壮剤などに含まれますが、それぞれ異なる成分名で書かれていることがあります。ほとんどが吸収を良くしたり・分解されにくくされたビタミン誘導体というものです。

ビタミン B1 は体内で糖質をエネルギーに変える時に不可欠なもので、不足すると疲れやすくなります。

### ●外用薬（貼り薬や塗り薬など）

妊娠している人には、飲み薬は駄目だけど貼り薬は大丈夫で安心だと思われる方も居るかもしれません。貼り薬の中にも、妊娠している人には慎重に使うほしい成分のものがあります。飲み薬じゃないからと簡単に考えず、影響の少ない適切なものを選ぶようにしましょう。

### ●漢方薬

総合感冒薬や鼻炎薬などには、眠気を催す成分が配合されていることが多いため、気になる方は漢方薬を選択してもいいかもしれません。



#### 小児への使用

小児は体が未発達で抵抗力も弱いいため、大人用の薬を使用すると思わぬ副作用などが起こる可能性があります。

小児用量の設定されている小児用の薬を選択してください。

また逆に、大人が小児用の薬を使用すると効果が期待以上に発揮されないことがあるため、使用は避けましょう。

## OTC 医薬品の購入 ～インターネットでも薬が買えるようになりました！～

時代の流れに合わせて医薬品の販売制度も変わってきました。2014年よりインターネットでの OTC 医薬品の販売・購入が法的に認められました。これにより、今後はその利便性からインターネットでの医薬品の販売が規模を大きくしていくかと思われます。

OTC 医薬品をインターネットで買う方法はインターネットショッピングのように商品を選んで商品を注文すること、それは変わりません。ただし、大きく違うのは**販売者（薬剤師等）と使用者との間**に**的確な情報の確認と提供がなされなければならない**ということです。

販売者は以下の内容をメールや電話等で、使用者とやりとりしなければなりません。

1. 使用者の状態等の確認（年齢・性別から症状などの患者情報など）  
↓
2. 使用者の状態に応じた情報提供等（使用方法・副作用から問題発生時の対応など）  
↓
3. 使用者から、提供された情報を理解した旨等の連絡（使用に際しての質疑応答など）

以上が販売の流れになります。

※インターネット販売可能なのは第1類～第3類の OTC 医薬品で、**要指導医薬品は対面販売に限られます。**

### ★インターネット販売での口コミは禁止??★

医薬品は個人の**その時の症状に合わせて使用されるべき**であり、体質や症状の異なる他人からの**効能・効果に関する口コミ**に基づいて使用すると、**不適切な使用を招く恐れがあること**から、**医薬品の効能・効果に関する口コミは禁止**されています。医薬品を適切に使用するためにも安易に「この薬は効いたから使って！」などと、勧めないように、また購入しないようにしましょう。あくまで情報の共有・参考程度にして、専門家に相談してから医薬品を選択しましょう。



お薬手帳を活用しよう！

普段よく使用する OTC 医薬品は、お薬手帳に記入しておきましょう。

いざ病院にかかった時、飲んでいる OTC 医薬品と病院で処方される医療用医薬品の飲み合わせを医師・薬剤師が確認してくれるので、非常に便利です。

同様に、合わなかった・副作用がでた OTC 医薬品も記入しておくといいいでしょう。

関心を持ち、知識を身につけ自ら健康を管理するセルフメディケーションは、大きな病気 例えば高血圧や糖尿病などの生活習慣病にならないよう予防する上でも、とても大切なことです。

医薬品1つ1つ、症状1つ1つにたくさんの知識と注意が必要です。薬を使用する際には、その事を十分理解し、納得した上で使用して頂きたいと思います。その為には、自身の状況・状態を把握し、専門家に相談し、正しく薬を使用するよう心がけましょう。