医療最前線

ＯＴＣ医薬品のキホン
―風邪薬の選び方―

薬剤師　武田瀬名

ＯＴＣ（Ｏｖｅｒ Ｔｈｅ Ｃｏｕｎｔｅｒ）医薬品とは、薬局やドラッグストアで処方せんがなくても購入できる医薬品のことです【図1】。医師の診察を受けず、消費者が自分の体調変化を自分で判断し購入するため、何を選べば良いか迷ったり、正しい服用の仕方が分からない方も多いのではないでしょうか。今回はＯＴＣの風邪薬についてどの症状にどの成分が効くのか、またそれぞれの注意点を説明します。

【図1】OTC医薬品のマーク

■風邪薬の成分

風邪薬に含まれる成分には主に、①熱・痛み②くしゃみ・鼻水③鼻づまり④咳の症状に効くものが含まれます。①のみなら解熱鎮痛薬、②と③が含まれるものは鼻炎用薬、④のみなら鎮咳薬、①～④すべて入ると総合感冒薬と呼ばれます。

①のＯＴＣの解熱鎮痛薬には主に５種類の成分があります【表1】。小児や胃の弱い方、アレルギー体質の方にはアセトアミノフェン、それ以外の方にはアスピリンやイブプロフェンが一般的です。痛みが強い場合はロキソプロフェンやイソプロピルアンチピリンを使用しましょう。似たような商品名でも最後のアルファベットが違うだけで主成分が全く異なるものも存在します。商品名をうろ覚えで購入するのではなく、商品に記載されている成分名を確認するか、店舗の薬剤師に相談するようにしてください。

これらの解熱鎮痛薬はあくまでも発熱や痛みを和らげる対症療法であり、根底にある病気を治すものではありません。片頭痛や群発頭痛は専用の処方薬服用が必要になりますし、嘔吐を伴う激しい頭痛は脳血管に問題が発生している可能性があります。５～６回服用しても痛みが続く場合は早めに病院を受診しましょう。また、血管を収縮させて頭痛を抑える目的でカフェインが配合された鎮痛薬が多数存在しますが、連用により逆にカフェイン誘発性頭痛を引き起こす可能性があります。鎮痛薬を常用している方は一度専門医を受診し、頭痛の原因が何か探るようにしましょう。緊張型頭痛や片頭痛の場合は、規則正しい生活、バランスの良い食事、カフェイン含有食品を避ける、適度な休養でリラックスするなど、日常生活での心がけで軽減する可能性もあります。

②③の鼻炎用薬には、くしゃみ・鼻水を和らげる抗ヒスタミン薬や、鼻汁分泌を起こすアセチルコリンを抑え鼻水を抑制する抗コリン薬、鼻粘膜血管を収縮させて鼻腔中の腫れを改善する血管収縮薬などが存在します【表2】。クロルフェニラミンマレイン酸塩に代表される第一世代の抗ヒスタミン薬は大半のＯＴＣ医薬品に含まれていますが、眠気が強いというデメリットがあり、眠気の少ない第二世代抗ヒスタミン薬が開発されました。仕事上不都合のある方には、眠くなりにくいフェキソフェナジン塩酸塩やロラタジンがおすすめです。

鼻づまりを改善する血管収縮薬は使いすぎに注意が必要です。連用すると血管が過剰に縮み、組織に酸素が行き渡らなくなります。体はその状況を打開するために逆に血管を広げ酸素を確保しようとするため、反跳性の鼻づまりが起こってしまいます。３日間使用しても改善が見られない場合は病院を受診するようにしましょう。

④の鎮咳薬には痰を伴わない「コンコン」という乾性の咳を抑える中枢性鎮咳薬、痰を伴う「ゴホゴホ」という湿性の咳に用いる去痰薬や気管支拡張薬が組み合わせられています【表3】。

麻薬性鎮咳薬のコデインリン酸塩、ジヒドロコデインリン酸塩は依存性や呼吸抑制などの副作用が報告されており、12歳未満の小児の使用は禁止されています。また、気管支拡張薬のテオフィリンは効果を示す治療域が狭いため、用法用量は厳守してください。過量に服用するとすぐに中毒域に達し、悪心（おしん）嘔吐、動悸、頭痛などの副作用が出やすくなります。逆に喫煙者の場合、タバコによりテオフィリンの代謝が亢進（こうしん）するためテオフィリンの効果は現れにくくなります。

本来咳は気道に溜まった異物や痰を追い出すために起こる生体の防御反応ですが、咳が頻回、長期に続くと喉を痛めたり体力を消耗したりするため、つらいときは薬を使って症状を緩和させましょう。ただし２週間以上咳が続く場合や痰に血液が混ざっている場合は病院を受診してください。

総合感冒薬は、今まで説明してきた成分を複数組み合わせ、風邪のあらゆる症状に対応しています。同じ商品名でもパッケージの色が違うものを見かけたことがあると思いますが、①～④のどの成分かによって発熱用、のど用、鼻用などが決まります。ご自身の症状に合わせ、必要な成分が配合された薬を選んでみてください。

■おわりに

ここまでＯＴＣ医薬品の基本をご説明しましたが、ＯＴＣ医薬品だから安全ということはありません。ご自身の判断で薬を選択・服用するため成分が重複し思わぬ副作用が現れたり、過量服用し依存状態に陥る可能性もあります。

カタカナばかりでとっつきにくいと感じるかもしれませんが、ぜひ箱に記載してある成分の名前を見る習慣をつけてみましょう。今服用中の薬がある方は、その薬とＯＴＣ医薬品の成分が重なっていないか注意する必要があります。お薬手帳を持参して、気軽に薬剤師に相談してみてください。

〈梶川病院（広島市西区天満町）薬剤師　武田瀬名〉

【表1】解熱鎮痛薬に含まれる成分

成分名	商品名(例)	特　徴
アセトアミノフェン	タイレノールA、小児用バファリンCⅡなど	胃腸障害が少なく、小児や高齢者にも比較的安全に使用できる。アルコール常飲者の長期連用で肝機能障害の危険性あり。
アスピリン	バファリンA、バイエルアスピリンなど	サリチル酸系解熱鎮痛薬。ピリン系ではない。
イブプロフェン	イブA、ノーシンピュア、リングルアイビーなど	解熱鎮痛作用はアスピリンと同等、副作用はアスピリンより少ない。
ロキソプロフェン	ロキソニンS、バファリンEXなど	特に鎮痛作用が強力。吸収後に活性代謝物質に変換されるため胃腸障害は少ない。
イソプロピルアンチピリン	セデス・ハイ、サリドンWiなど	ピリン系の解熱鎮痛薬、アレルギーに注意。他剤が無効でより強力な効果が必要な時に用いる。

【表2】鼻炎用薬に含まれる成分

分　類	成分名	商品名(例)	特　徴
第一世代抗ヒスタミン薬	クロルフェニラミンマレイン酸塩	新コンタック600プラス、ストナリニS、ベンザ鼻炎薬αなど	くしゃみ、鼻水に効果あり。眠気が強い。鎮静系の依存あり。
	カルビノキサミンマレイン酸塩	パブロン鼻炎カプセルSαなど	
	クレマスチンフマル酸塩	ルルアタックNXなど	
第二世代抗ヒスタミン薬	セチリジン塩酸塩	ストナリニZ、新コンタック鼻炎Zなど	くしゃみ、鼻水に効果あり。眠気は少ない。抗アレルギー作用も併せ持つ。
	フェキソフェナジン塩酸塩	アレグラFX、ロートアルガードゼロダイレクトなど	
	エピナスチン塩酸塩	アレジオン20	
	ロラタジン	クラリチンEX	
抗コリン薬	ヨウ化イソプロパミド	エスタックイブNTなど	鼻水に効果あり。便秘、口渇などの副作用に注意。緑内障、排尿障害の方にはNG。
	ベラドンナ総アルカロイド	パブロン鼻炎カプセルSα、ルルアタックNXなど	
血管収縮薬	ナファゾリン塩酸塩	ナザール「スプレー」、パブロン点鼻など	鼻づまりに効果あり。連用により反跳性鼻閉が起こる。プソイドエフェドリン塩酸塩は覚醒系の依存あり。
	テトラヒドロゾリン塩酸塩	パブロン点鼻EXなど	
	プソイドエフェドリン塩酸塩	新コンタック600プラス、パブロン鼻炎カプセルSαなど	

【表3】鎮咳薬に含まれる成分

分　類	成分名	商品名(例)	特　徴
中枢性鎮咳薬	コデインリン酸塩	アネトンせき止め錠など	麻薬性鎮咳薬。大脳の咳中枢に直接作用。依存性あり。
	ジヒドロコデインリン酸塩	エスエスブロン錠、ベンザブロックせき止め錠など	
	デキストロメトルファン	ベンザブロックトローチ、新コンタックせき止めダブル持続性など	非麻薬性鎮咳薬。咳中枢に作用し咳反射を抑える。
	ノスカピン	ベンザブロックせき止め錠など	
去痰薬	L-カルボシステイン	ストナ去たんカプセルなど	気道粘液成分を正常に修復。
	ブロムヘキシン塩酸塩	ストナ去たんカプセル、ベンザブロックせき止め錠など	痰の粘性を下げる。
	グアイフェネシン	ミルコデ錠Aなど	気道分泌液を増加させる。
気管支拡張薬	dl-メチルエフェドリン塩酸塩	ミルコデ錠A、ベンザブロックせき止め錠、アネトンせき止め錠、エスエスブロン錠など	交感神経興奮薬。覚醒系の依存あり。
	テオフィリン	ミルコデ錠Aなど	自律神経を介さず気管支平滑筋に直接作用。
	ジプロフィリン	新コンタックせき止めダブル持続性など	