

市販薬を 買うときに 薬剤師に 伝えること

市販薬を買うときは、下記のことを薬剤師に伝えましょう。症状や体質に合った薬をすすめてくれるほか、副作用などのリスクを回避することができます。

- いつから症状が出たか
- 今、一番つらい症状は何か
- 今までにアレルギーや薬の副作用を経験したことがあるか
- 妊娠中や授乳中かどうか
- 飲んでいる薬などはあるか(おくすり手帳があれば持参)
- 仕事などで車や機械の運転をするか
- 家族などのかかりに相談する場合は、使う人の年齢(特に子ども・高齢者)
- 眠くなりにくい薬や、服用回数が少ない薬が欲しいなどの希望があれば伝える



使用の際は各医薬品の添付文書や注意事項をよく読んで用法・用量を守り、症状が重い・改善しないなどの場合は、医療機関を受診してください。

花粉症の薬

症状の軽い人や病院に行く時間のない人などは、市販薬を利用して花粉シーズンを乗り切るのも手です。抗アレルギー成分の入った内服薬などは花粉が飛散する前に使用しておくことで症状をやわらげることができます。

花粉症の薬は眠気をとまなうと思われがちですが、最近では眠気が少ない薬もありますので、薬剤師に要望を伝えましょう。



【市販の花粉症の薬の一例】(セルフメディケーション税制対象商品)

	商品名	用法・用量	おもな効能
内服薬	アレギサル鼻炎(抗アレルギー薬)	1回1錠 1日2回(朝食後・夕食後) *15歳未満は服用不可 *花粉飛散開始の1~2週間前を目安に服用	花粉、ハウスダスト(室内塵)などによる鼻のアレルギー症状の緩和:くしゃみ、鼻みず、鼻づまり *眠くなりやすい成分が含まれないため、車を運転する人などにもおすすめ
	アレグラFX(第2世代 抗ヒスタミン薬)	1回1錠 1日2回(朝・夕) *15歳未満は服用不可 *症状の出始めなど早めの服用が効果的	
点鼻薬	ベンザ鼻炎スプレー	1~2度ずつ鼻腔内に噴霧 *3時間以上あけて1日6回まで *7歳未満は使用不可 *長期連用はしない	アレルギー性鼻炎、急性鼻炎または副鼻腔炎による諸症状の緩和:鼻づまり、鼻みず、くしゃみ、頭が重い
	パブロン鼻炎アタックJL(季節性アレルギー専用)	左右の鼻腔内に1噴霧ずつ 1日2回(朝・夕) *18歳未満は使用不可 *3時間以上あけて1日4回(8噴霧)まで *1年に3ヶ月を超えて使用しない *症状の出始めに使用すると効果的	花粉などによる季節性アレルギー症状の緩和:鼻づまり、鼻みず、くしゃみ
点眼薬	アスゲン点眼薬AG	1回1~2滴 1日4~6回 *2日連続使用しても症状が改善しない場合は、医師または薬剤師に相談	花粉、ハウスダスト(室内塵)などによる目のアレルギー症状の緩和:目の充血、目のかゆみ、目のかすみ、なみだ目、異物感
	ザジテンAL点眼薬	1回1~2滴 1日4回(朝・昼・夕方及び就寝前)	

使用の際は気をつけよう!

- 血管収縮成分を含む鼻づまりの薬を連日使用すると、かえって悪化する場合があります。
- カゼ薬との併用は避けましょう。眠気などの副作用が強まるため薬剤師に相談を。
- こんなときは病院へ!
・鼻づまりなどの症状がひどい
・年々症状が重くなる

カゼ薬

カゼ薬には、総合感冒薬・解熱鎮痛薬・鼻炎薬など、熱・のどの痛み・鼻の症状といったカゼの諸症状に対応するさまざまな薬があります。一番つらい症状に対応する薬を選ぶのが良いですが、副作用の危険もあるため、薬剤師や登録販売者に相談して購入しましょう。

冬場はインフルエンザなどの流行も重なるため、症状が重い場合は早めに医療機関を受診しましょう。



【市販のカゼ薬の一例】(セルフメディケーション税制対象商品)

	商品名	用法・用量	おもな効能
内服薬	パブロンSゴールドW錠	1回2錠 1日3回(食後30分以内) *12~14歳は1錠、12歳未満は服用不可	カゼの諸症状の緩和:のどの痛み、発熱、悪寒、頭痛、鼻みず、鼻づまり、くしゃみ、せき、たん、関節の痛み、筋肉の痛み
	新コンタックカゼ総合	1回2カプセル 1日2回(朝・夕) *7~14歳は1カプセル、7歳未満は服用不可	
点鼻薬	ルルアタックEX	1回2錠 1日3回(食後30分以内)	*上記のうち、のどの痛みに効く成分を強化
	ベンザブロックLプラス	*15歳未満は服用不可	

使用の際は気をつけよう!

- 15歳未満の子どもは「小児用」または、年齢に応じた用法・用量の記載がある薬を正しく使用してください。自己判断で大人用を服用すると、量を減らしても副作用の危険性があります。
- こんなときは病院へ!
・数日使用しても症状が改善しない
・39度を超える熱がある
・発熱のほか、血便や下痢、強い腹痛がある
・頭痛があり、痛くて頭が振れない
・子どもの高熱
・妊娠している場合

インフルエンザには予防接種を

インフルエンザにかかった場合はすみやかに医療機関を受診してください。周囲の人への感染を防ぐため、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児は3日)を経過してから学校や職場へ復帰しましょう。予防接種は100%感染を防ぐことはできませんが、感染した場合の重症化を防ぐことができます。毎年必ず受けるようにしましょう。

セルフメディケーション税制とは

薬局やドラッグストアなどで特定の成分を含んだ市販薬の購入について、医療費控除の特例(セルフメディケーション税制)が受けられます。対象の市販薬の1年間の購入額が合計12,000円を超えたとき、超えた部分の金額が確定申告によって所得控除の対象となります(上限88,000円、生計をともにする家族の分も含む)。上限を超える場合は医療費控除で対応可。購入したレシートは大切に保管しておきましょう。くわしくは日本一般用医薬品連合会ホームページ(<https://www.jfsmi.jp>)をご覧ください。

季節の症状を市販薬でケアするには

カゼ・花粉症

多くの人を悩ませるカゼと花粉症。症状が軽かったり、病院に行く時間がない場合などは市販薬を上手に使うのがおすすめです。市販薬の中にはセルフメディケーション税制の対象となっているものもあります。購入の際は、薬剤師・登録販売者に相談を!

監修 堀美智子
医療情報研究所
(株)エス・アイ・シー