

ドラッグストアで買えるあなたに合った薬の選び方を頼れる薬剤師が教えます

目次

はじめに	3
この本の使い方	20

第1章

花粉症



花粉症（季節性アレルギー性鼻炎）とは	26
まずは花粉を物理的に遮断、症状が出るなら早めに薬を使おう	29
一般的な花粉症であれば、十分によい対応ができる	30
ここが知りたい！	33
Q1 眠くなりやすい薬ほど、よく効く？	33
Q2 花粉症は、市販薬でも対応できる？	36
Q3 花粉症は、症状がひどくなつてから薬を使った方がよい？	40
Q4 花粉症の『最強の薬』はどれですか？	42

第2章

頭痛



- Q5 点鼻薬を使い続けているとダメなのはなぜ？ 44
- Q6 花粉症の目薬は、何を基準に選べばよい？ 47

注意が必要な人

- 高齢者の場合 49
- 妊娠、授乳中の場合 49
- スポーツ選手の場合 51
- 受験生や車のドライバーなど、集中力や判断力が必要な作業をする人の場合 51

- 頭痛とは..... 56
- 痛み止めを上手に使って症状を和らげよう..... 62
- 軽い頭痛は十分に対応できるが、片頭痛のひどいものは病院へ..... 63
- ここが知りたい！..... 66

Q1 市販薬の『ロキソニンS』は、医療用の『ロキソニン』よりも効き目が弱い？ 66

第3章

腰や膝・肩の痛み



Q 2 いろいろな種類がある痛み止め、どうやって選べばよい？ 68

Q 3 催眠鎮静薬「アリルイソプロピルアセチル尿素／ブロモバレリル尿素」の入った薬が、一番よく効く？ 72

Q 4 『バファリン』にはいろいろあるけど、どれも成分は同じ？ 75

Q 5 片頭痛には、市販薬は効かない？ 78

Q 6 痛み止めを使っているとクセになるので、できるだけ使わない方がよい？ 81

注意が必要な人 84

■ 15歳未満の子どもの場合 84

■ 高齢者の場合 84

■ 妊娠中の場合 85

■ 授乳中の場合 86

腰や膝・肩の痛みとは 90

薬で痛みを和らげたり、適度な運動で身体を鍛えたりして、

根本的な解決をめざそう 94

医療用とほぼ変わらない薬が、市販薬にある

95

「ここが知りたい！」

96

Q 1 市販薬の貼り薬や塗り薬は、医療用の薬よりも効き目が弱い？ 96

Q 2 たくさんある貼り薬や塗り薬、何が違う？ 100

Q 3 貼り薬を貼った場所に、直射日光を当ててはいけないのはなぜ？ 102

Q 4 飲み薬と貼り薬・塗り薬、どちらを選べばよい？ 104

Q 5 妊娠中は飲み薬を避けて、貼り薬や塗り薬を選んでおけば安心？ 106

Q 6 腰痛があるときは、安静にしておいた方がよい？ 108

Q 7 痛み止めは、痺れる・灼けるような痛みにも効く？ 111

Q 8 貼り薬や塗り薬くらいであれば、病院でもらった薬を

家族や友人にあげてもよい？ 114

Q 9 「冷シップ」と「温シップ」はどっち使い分けたらよい？ 116

注意が必要な人

118

■ 子どもの場合 118

■ 妊娠、授乳中の場合 118

■ 屋外で仕事やスポーツをする（紫外線をよく浴びる）場合 119

風邪



風邪とは……………

どうしてもつらい症状は薬で抑えつつ、ゆっくり休もう……………

病院でも、セルフメディケーションでも、できることは同じ……………

ここが知りたい！

- Q 1 風邪薬を飲めば、風邪は早く治りますか？…………… 129
- Q 2 風邪薬は、副作用も少ない安全な薬ですか？…………… 132
- Q 3 風邪薬は、どんなときに使うアイテムですか？…………… 133
- Q 4 風邪には、総合感冒薬と漢方薬のどちらがよく効く？…………… 135
- Q 5 風邪による熱や痛みには、どう対処すればよい？…………… 137
- Q 6 風邪によるくしゃみ・鼻水には、どう対処すればよい？…………… 140
- Q 7 風邪による咳には、どう対処すればよい？…………… 142
- Q 8 風邪をひいたときは、抗菌薬（抗生物質）を使うべき？…………… 145

注意が必要な人

- 子どもの場合…………… 147

第5章

インフルエンザ



- 高齢者の場合 148
- 妊娠、授乳中の場合 149
- 高血圧や不整脈、糖尿病、甲状腺の病気などの持病がある場合 150
- インフルエンザの流行期 150
- 薬を飲んで仕事や勉強を頑張りたい人、自動車を運転する人 151
- スポーツ選手 151

インフルエンザとは..... 154

ワクチンの接種で発症や重症化のリスクを減らし、

ハイリスクな人は病院受診を基本に考えよう..... 157

重症化のリスクが高い人でなければ、

セルフメディケーションも選択できる..... 159

マコが知りたい!!..... 161

Q1 インフルエンザの可能性がある場合は、

どんな人でも必ず病院を受診すべき？

161

第6章

水虫



Q2 インフルエンザのときに、「イブプロフェン」や「ロキソプロフェン」を使ってもよい？ 165

Q3 インフルエンザのワクチンは、実はほとんど意味がない？ 168

注意が必要な人

- 子ども、高齢者の場合 172
- 妊娠中、産後2週間以内の場合 172
- 「アスピリン」を服用している場合 173

172

水虫とは

176

水虫の原因である「白癬菌」を、「抗真菌薬」の塗り薬で完全に退治しよう
医療用に劣らない「抗真菌薬」が使えるので、
一般的な水虫であれば十分に対応できる

ここが知りたい！

183

Q1 市販薬では、水虫の治療はできない？

183

第7章

手や肌の荒れ



- Q 2 水虫は、痒みなどの自覚症状が落ち着いたら治療を止めてよい？ 186
- Q 3 水虫の薬は、痒みなどの自覚症状がある場所にだけ使えばよい？ 189
- Q 4 いろいろな有効成分の入っている薬の方が、水虫にはよく効く？ 191
- Q 5 軟膏、クリーム、外用液、ジェル、スプレー……どれを選んで同じ？ 194
- Q 6 水虫と診断されたことがなくても、水虫の薬を使ってもよい？ 196
- 注意が必要な人**……………198
- 子ども、高齢者、妊娠・授乳中の場合 198
 - 糖尿病の人の場合 198

手や肌の荒れとは……………202

日頃からこまめに保湿・スキンケアを行い、
必要に応じてステロイドや痒み止めを使う……………205

医療用とほぼ同じ薬を、セルフメディケーションでも使える……………207

ここが知りたい！

208

Q1 保湿剤は、値段の高い、高価な商品ほどよく効く？ 208

Q2 保湿剤は、薄くのぼして使うのがよい？ 211

Q3 市販薬として販売されているステロイドの塗り薬は、
どれを選んで同じ？ 213

Q4 虫刺され程度に、ステロイドを使つてはいけない？ 216

Q5 ステロイドの塗り薬を使っていると、皮膚が黒くなる？ 219

注意が必要な人

222

■ 子どもの場合 222

■ 高齢者の場合 223

■ 妊娠、授乳中の場合 223

第8章

胸焼け・胃もたれ



胸焼け・胃もたれとは

226

症状を「胃の荒れ」、「胸焼け・胃酸過多」、「膨満感・消化不良」の
3パターンに分けて、適した薬を選ぼう

229

軽い症状を和らげるなら市販薬で十分だが、医療用にはより強力な薬もある…… 230

「ここが知りたい！」…… 231

Q 1 『胃薬』は、どれを選んでも同じ？ 231

Q 2 腹痛には『痛み止め』が効く？ 234

Q 3 困ったら、とりあえずいろいろな成分の入った「総合胃腸薬」を選べばよい？ 236

Q 4 『ガスター10』がよく効くので、使い続けてもよい？ 238

Q 5 漢方薬は、気休めにしかならない？ 242

注意が必要な人…… 245

■ 高齢者の場合 245

■ 妊娠、授乳中の場合 246

■ 病院でいろいろと薬を処方されている場合 246

■ スポーツ選手の場合 247

第9章

便秘



便秘とは…… 250

第10章

下痢



生活習慣の改善を基本に、まずは「非刺激性」の薬、

それでもダメなら「刺激性」の薬を使う

医療用の薬には、「刺激性」の薬を使う前にもう1つよい選択肢がある

ここが知りたい！

Q1 2日ほどお通じがなければ、便秘薬を使った方がよい？

256

Q2 便秘には、よく効く「刺激性」の薬を最初から使えばよい？

259

Q3 便秘薬を飲めば、すぐにお通じがある？

262

注意が必要な人

■ 赤ちゃんの場合 265

■ 高齢者の場合 266

■ 妊娠、授乳中の場合 266

下痢とは

脱水を起こさないように水や電解質を補給しつつ、治るのを待とう

医療用の薬と市販薬とで大差はないが、どちらも効果は限定的

274 273 270

265

256

254 253

口内炎



ここが知りたい! 276

Q1 下痢をしていたら、とりあえず下痢止めを使った方がよい? 276

Q2 下痢止めの薬は、どれを選んで同じ? 281

Q3 「経口補水液」は、きちんとしたものを買わないといけない? 284

Q4 病院で処方された抗菌薬（抗生物質）を飲んでいたら下痢になったが、薬を中止した方がよい? 287

注意が必要な人 289

■ 子どもの場合 289

■ 高齢者の場合 290

■ 妊娠、授乳中の場合 291

■ 牛乳アレルギーの場合 291

口内炎とは 296

塗り薬で対応しつつ、きれいに治るのを待とう 299

医療用の薬にはない「貼り薬」や「スプレー剤」があつて便利 300

第12章

目のトラブル



ここが知りたい！

302

Q1 □内炎くらい、放置しても問題ない？

302

Q2 □内炎は、飲み薬で治した方がよい？

305

Q3 ステロイドの「トリアムシノロン」と、消炎薬の「アズレン」、
どちらを使えばよい？

308

注意が必要な人

310

■ 子ども、高齢者、妊娠・授乳中の場合

310

■ スポーツ選手の場合

311

■ がんの薬物治療、放射線治療中の場合

311

目の乾き、目の疲れ

314

自分の症状に合わせて、必要最低限の薬を使おう

317

医療用にはやや劣るが、十分な手札がある

318

ここが知りたい！

319

- Q 1 たくさん成分の入った目薬の方が、よく効く？ 319
- Q 2 目の乾きには、どう対処すればよい？ 322
- Q 3 目の疲れには、どう対処すればよい？ 324
- Q 4 市販の目薬であれば、コンタクトレンズを付けたまま使ってよい？ 328
- Q 5 目薬をさした後は、目をパチパチさせた方がよい？ 330

注意が必要な人

- 子どもの場合 332
- 高齢者の場合 333
- 妊娠、授乳中の場合 333
- コンタクトレンズを使っている人の場合 334
- 「ドライアイ」と診断された人の場合 334

参考文献

商品名・その他事項の索引

成分名の索引