

はじめに

この本は、こんな方にお勧めします

- ドラッグストアで自分に合った薬を選びたい
- 病院へ行くほどでもないが、何かよい薬がないか知りたい

この本を読むと、こんなことがわかります

- 市販薬の「選び方」や「使いどころ」がわかる
- 薬についてのいろいろな「誤解」が解ける
- 有益な医療情報を、数珠繋ぎで知れる

薬剤師目線で見ても、ドラッグストアには魅力的な薬、効果的な薬、便利な薬がたくさん並んでいます。これらの薬を上手に使いこなすことができれば、より快適な生活、負担の少

ない生活を送ることができずは、場合によっては、それが国の医療費削減の役に立つこともあります。

しかし、薬にはリスクがつきものです。自分に合わない薬を選んでしまったり、あるいは間違った使い方をしてしまったりと、健康を害する恐れもあります。そのため、市販されている薬とは言え、その「選び方」や「使いどころ」はとても大事になります。……とは言うものの、ドラッグストアでは薬剤師や登録販売者は忙しそうに仕事をしていてなかなか相談しづらい、インターネットを調べてみてもよい情報が見つからない、そんな風に悩んでいる方は多いようです。

そこで、風邪や花粉症、頭痛、腰痛、水虫、口内炎といった、日常生活でよく出会うちょっとした症状に対する薬の「選び方」や「使いどころ」をわかりやすく解説した本があれば、きっと多くの方の助けになるのではないかと考え、1冊の本にまとめました。私は薬局で、「風邪薬を飲めば風邪は早く治る」「パッケージがキラキラした高価な頭痛薬の方がよく効く」「市販薬では水虫を治せない」「市販の湿布薬は気休めにしかない」……そんな誤解をしている方にたくさんお会いしてきましたが、そういった勘違いも解消できる内容になっています。

なお医療というテーマにおいて、思い込みやイメージで偏った情報に基づいた判断をする

と、大事な生命や健康、財産を失ってしまうことにつながります。そのため、この本ではすべての章で根拠とした参考文献・資料を示すとともに、わかりやすい公的機関のWebサイトや専門家の書籍なども紹介していますので、ぜひ合わせて参考にしてもらえたらと思います。この本と、この本からつながる情報が、少しでも皆さんの生活のお役に立てることを願っています。

最後に、この本の完成まで2年半近くを支えてくださった秋本佳子さま、高野真実さま、デザイン担当の鳥山拓朗さまをはじめとする羊土社編集部みなさまに、心からの感謝を申し上げます。

※より詳しい、専門的な内容を知りたい方は「OTC医薬品の比較と使い分け」（羊土社）を参照してください。

2022年7月 児島悠史

