

市販薬(OTC医薬品)を活用した セルフメディケーション ～かぜ症状・肩こり腰痛対策～



お薬の基本から、薬剤師ならではの薬局利用方法を含めて、
病院を受診すべき状況やかしこい薬の使い方を、わかりやすく解説します

講師：竹中 孝行 氏

| 12:05の開始まで今しばらくお待ちください

◆ウェビナー終了後のアンケート回答にご協力くださいますようお願い致します

目次

- 1. 三菱重工健康保険組合 向井常務理事よりご挨拶**
- 2. あなたの薬箱ご紹介**
- 3. 竹中先生ご講演**

目次

- 1. 三菱重工健康保険組合 向井常務理事よりご挨拶**
- 2. あなたの薬箱ご紹介**
- 3. 竹中先生ご講演**

目次

- 1. 三菱重工健康保険組合 向井常務理事よりご挨拶**
- 2. あなたの薬箱ご紹介**
- 3. 竹中先生ご講演**

健康保険組合加入者様向けECサイトご紹介

お薬の相談や簡単にお薬を購入することの出来る仕組みを作ることで、セルフメディケーションの実践をサポートします

あなたの薬箱で使用できる
クーポン(500円分)はこちら↓

■クーポンコード : mhi_202312

※おひとり様1回限り
※風邪・肩こり腰痛関連商品が対象

情報提供&OTC医薬品ECサイト



薬剤師へのLINE相談窓口の設置

病院でもらってる薬と
同じ成分の薬ってありますか？

処方薬のお薬袋やお薬の説明書
などに書かれている薬の名前から、
有効成分が同じOTC医薬品を
ご紹介します。



飲んでいるお薬の
写真を撮って
送ってもOK。

あなたの薬箱
登録用URL



健康保険組合加入者様向けECサイトご紹介

お薬の選び方・服用に関する様々な不安や疑問にお答えするため、現役薬剤師への相談窓口を設けました

あなたの薬箱で使用できる
クーポン(500円分)はこちら↓

■クーポンコード : mhi_202312

※おひとり様1回限り
※風邪・肩こり腰痛関連商品が対象

薬剤師への相談イメージ

あなたの薬箱

初めての方へ お薬を購入する 薬剤師に相談する お薬の探し方

お薬のお悩みは、薬剤師にLINEで相談

この薬、飲み合わせは大丈夫かしら？
余ってる薬、飲んでもいいのかな？
眠くならない薬にしたいけど分からない。

お薬選びや飲み合わせなど、お薬に関する様々な不安に経験豊富な薬剤師が、LINEでていねいにお答えします。
対面だと相談しづらいお悩みも、ぜひお気軽にご活用ください。

LINEで相談する

サービスの特徴

薬剤師がLINEで

0円

LINE相談料金は
お薬購入前・後も

QRコードを読み込んでLINEからアクセス

ご相談の例

お薬の副作用を教えていますが実際に行く時間が取れないで、同じものが市販薬でも買えますか？飲む回数も维持少ないほうが多いです。

日々は全薬量が非常に多くて感じます。
過去黏着されていたお薬のお名前はお分かりでしょうか？

確かに、ロタジンというのを勧められていました。

それなら、同じ成分を含んでいるクラリシンEXをお勧めいたします。一日1回の服用で良いですとのご希望に合うと思いますよ。

自分で合うお薬の選び方、不安なことなど、どんな質問でもお薬箱にご相談下さい

悩み相談の事例1
以前お薬されたお薬と同じ成分の他薬剤はある？

悩み相談の事例2
市販でお薬を飲むと薬の副作用が出てなります。瓶なりにくいため迷はれども。

悩み相談の事例3
サプリメントを継続的に飲んでいますが、医薬品との飲み合わせは大丈夫！

悩み相談の事例4
市販のお薬でたくさんあって迷いかぎりません。それぞれの効果は？

悩み相談の事例5
古薬買ったお薬が苦っているのです。今でも併用して大丈夫？

薬剤に詳しくまでではないけれどちょっと聞きたい…
そんな時、LINEから薬剤師に気軽・相談できます。

- ＜薬剤師への相談例＞
- ✓ 副作用が気になるので眠気の少ない薬はありませんか？
 - ✓ 複数の薬を併用しているので飲み合わせが心配です。
 - ✓ 病院のお薬と同じ成分の市販薬はありますか？

あなたの薬箱
登録用URL



健康保険組合加入者様向けECサイトご紹介

スイッチOTC医薬品を中心に、
現在300種類以上の商品を取り扱っております

取り扱い商品（例）

頭痛・鎮痛薬



胃腸薬



湿布薬



皮膚薬



花粉症薬



漢方薬



あなたの薬箱
登録用URL



あなたの薬箱で使用できる
クーポン(500円分)はこちちら↓

■クーポンコード : mhi_202312

※おひとり様1回限り
※風邪・肩こり腰痛関連商品が対象

終了後アンケート回答のお願い



①
ウェビナー終了後の
参加者様画面です。

「続行」をクリックしてください。

②
表示されたアンケートフォームより、
アンケート回答のご協力をお願い致します。

あなたの薬箱で使用できる
クーポン(500円分)はこちら↓

■クーポンコード : mhi_202312

※おひとり様1回限り
※風邪・肩こり腰痛関連商品が対象

目次

1. 三菱重工健康保険組合 向井常務理事よりご挨拶
2. あなたの薬箱ご紹介
3. 竹中先生ご講演

市販薬(OTC医薬品)を活用した かぜ症状・腰痛対策



Copyright© Bambooo Inc

2023年12月8日
株式会社バンブー
代表取締役 竹中孝行

Twitter:
take0504



竹中 孝行

薬剤師
株式会社バンブー 代表取締役
一般社団法人薬局支援協会 代表理事



- ▶ 1984年生まれ、3児の父
- ▶ 共立薬科大学薬学部 卒業
- ▶ 2008年 新卒で外資系製薬会社MRに入社
- ▶ 2012年 薬局勤務を経て株式会社バンブーを創業
薬局事業、介護事業を運営、医療系コラム執筆
- ▶ 2016年 一般社団法人薬局支援協会を設立
みんなで選ぶ薬局アワードを開催
- ▶ 2023年 株式会社コミュニケーションメディカル 取締役就任



Copyright© Bambooo Inc

薬剤師力モーンTV YouTube

薬剤師のモヤモヤをスッキリさせたい
Presented by 株式会社バンパー

株式会社バンパー ケ

薬剤師力モーンTV チャンネル登録者数 2030人

チャンネルをカスタマイズ 動画を管理

ホーム 動画 再生リスト コミュニティ チャンネル 概要 >

アップロード済み 並べ替え

【もうダメ...正直つらい】勉強や仕事でつらいときの... 119回視聴・4日前	【朝礼ネタにどうぞ】「投薬」に秘められた母の愛を感じますか? 126回視聴・6日前	【賛否両論...】最近話題にあるハブ薬局ってなあに?... 196回視聴・11日前	【感謝を届けたい...】MR、MSとは?仕事内容と違いに... 138回視聴・13日前	【壁だらけ...】薬剤師の1年目ってどんな感じ?困難と... 160回視聴・2週間前
【あるある】プライベートで薬剤師病だなと思う瞬間を1... 10:45	【認定薬剤師を目指す方必見】薬剤師向けオンライン研修... 9:52	【独占取材③】松本純さんが考えるこれからの展望と若... 11:53	【独占取材②】松本純さんの国政に進まれてからの取り... 15:27	【独占取材①】松本純さんの薬学生時代から薬剤師、そ... 17:39



Copyright© Bambooo Inc

本日の内容



1 家計にやさしいお薬の選び方

ジェネリック医薬品を活用しましょう

市販薬でセルフケアを行なってみましょう

かかりつけ薬剤師をご存知ですか？

2 かぜ薬

3 肩こり・腰痛の薬



ジェネリック医薬品の特徴、先発品との薬剤の違い・共通点

◎ ジェネリック医薬品（後発品）とは

先発品を開発した医薬品メーカーの特許期間が終了した後に、国（厚生労働大臣）の承認を得て、**先発品と同じ有効成分で効能・効果、用法・用量が原則同じきのとして販売したお薬になります。**

◎ お薬の効果、有効性、安全性は？

効果、有効性や安全性について違いはありません。国の厳しい審査（生物学的同等性試験）を経て、**先発品と体内への移行具合（体内への吸収性）同じであり、有効性及び安全性が同等であると国から認められています。**

◎ 先発品とジェネリック医薬品で違う点はある？

実は、色、味、形状、添加物、などにおいて先発品と違う場合があります。

理由としては、別の医薬品メーカーが特許をもっており、同じきのが利用できなかったり、飲みやすくするための工夫をしている場合や、安定性を良くするために変更していること等が挙げられます。



ジェネリック医薬品の特徴、先発品(ブランド品)との薬剤の違い・共通点

(参考)

オーソライズドジェネリック(AG)はご存じですか？

Authorized Genericの略

オーソライズド・ジェネリックとは、先発品メーカーから許諾を得て製造した、原薬、添加物および製法等が先発品と同一のジェネリック医薬品や、特許使用の許可を得て、販売できるジェネリック医薬品です。

つまり、ジェネリックといっても
「先発品と同一のジェネリック医薬品」といえます。

例) 花粉症薬

アレグラ錠60mg

フェキソフェナジン塩酸塩錠60mg「SANIK」



ジェネリック医薬品の特徴、先発品(ブランド品)との薬剤の違い・共通点

(参考)

	オーンライズド・ジェネリック	一般的なジェネリック
有効成分	同一	同一
原薬	同一	異なる場合がある
添加物	同一	異なる場合がある
製法	同一	異なる場合がある
製造工場	同一（異なる場合あり）	異なる場合がある
形状・色・味	同一	異なる場合がある
効能・効果	同一（再審査対象の適応症除く）	同一（再審査・用途特許対象の適応症除く）
薬価	4～5割	4～5割



ジェネリック医薬品の特徴、先発品との薬剤の違い・共通点

現在、医薬品の供給が不安定な状況が続いています。

一部の製薬会社の製造工程での不正発覚…
原材料の高騰…
感染症拡大による需要の増加…



市販薬活用(OTC医薬品)の特徴、処方薬との違い・共通点

◎市販薬(OTC)とは 英語の「Over The Counter: オーバー・ザ・カウンター」の略

薬局やドラッグストアなどで**処方せんがなくても購入できる薬**のことです。

安全性などを考慮し、要指導医薬品と一般用医薬品(第1類、第2類、第3類)に分類されます。

◎処方薬と市販薬の違い

安全であることが優先されてますので、くすりの有効成分の含有量は、処方薬に比べると少なめになっているものが多いです。しかし、副作用が少なく安全性の高い処方薬をそのまま市販薬に転用(スイッチ)した「**スイッチOTC**」と呼ばれる商品があります。

スイッチOTCとは

処方薬と同じ有効成分。

例) 解熱鎮痛剤 ロキソニン(一般名:ロキソプロフェン)のスイッチOTC

►►ロキソニンS



医療用医薬品と市販薬の事例（スイッチOTC）

日本でスイッチOTCとして認められた成分は、108成分（2023年11月時点）

スイッチOTCの例



フルナーゼ点鼻薬
(季節性アレルギー専用)
(要指導医薬品)
2019年11月発売



エパデールT
(第一類医薬品)
2013年4月発売



アレグラFX
(第二類医薬品)
2012年11月発売



エンペシドL（錠剤）
(第一類医薬品)
2011年5月発売



ロキソニンS
(第一類医薬品)
2011年1月発売



ガスター10
(第一類医薬品)
1997年9月発売



参考) 家庭に常備しておくとよい薬

基本備蓄(医薬品・健康食品・飲料・救急用品・衛生用品)

備蓄基準→○必要、□あれば良、△季節性、※対象者：量の基準→4人家族の場合

品種	備蓄品	備蓄基準	量の目安	備蓄のポイント	チェック欄
かぜ薬	総合感冒薬(大人用・乳幼児用)	○	24包	1箱、小児の適応のあるファミリーユースタイプのものを選択	
	葛根湯	△	24包	1箱、風邪のひきはじめの予防、(漢方が合う方用)	
	小児用かぜ薬	※	24包	1箱(小児のいる家庭用)	
解熱鎮痛薬	解熱鎮痛薬	○	24包	1箱、熱や痛みの緩和に	
	小児用解熱鎮痛薬	※	24包	1箱、ジリュウ、アセトアミノフェンを選択。(小児のいる家庭用)	
	総合胃腸薬	○	24包	1箱、胃腸の不調に対応	
胃腸薬	下痢止め薬	○	24包	1箱、水あたり、食あたりによる下痢止めに対応	
	整腸薬	※	24包	1箱(特に胃腸の弱い方用)	
	浣腸	○	1ケース	便秘による体調異変の防止に	
皮膚治療薬	便秘薬	○	24包	1箱、便秘による体調異変の防止に	
	殺菌消毒薬	○	1瓶	手洗い助行のため	
	外用薬	○	1本	ステロイド含有のものが良い	
目薬	手荒れ治療薬	△冬	1本・個	保湿に気を付ける	
	手荒れ防止クリーム	△冬	1本・個	消毒用アルコールによる手荒れ防止に	
	虫さされ治療薬	△夏	1本・個	蚊、毒虫に注意を	
救急用品	目薬(一般用)	○	1個	使い回しの時は、まつげの先につかないように	
	目薬(使いきりタイプ)	○	1ケース	個別使用	
	アレルギー用目薬	※	1個	(花粉、ホコリなどによるアレルギー炎症緩和用)	
	コンタクト洗浄液	△	1本	(コンタクト使用者用)	
	ソフトコンタクト(使い捨て)	※	3日分	(コンタクト使用者用)	

備蓄基準→○必要、□あれば良、△季節性、※対象者：量の基準→4人家族の場合

品種	備蓄品	備蓄基準	量の目安	備蓄のポイント	チェック欄
外用鎮痛消炎	ハッピ剤(冷感)	○	1ケース	捻挫、打ち身などの急性期の痛みは冷やす方がよい	
	消炎鎮痛剤(スプレー)	○	1本	捻挫、打ち身などの急性期の痛みは冷やす方がよい	
	保湿化粧品	○	1瓶	支援物資は、淡水化物にかたよった食事がほとんど	
保湿	保湿ビタミン剤	○	1瓶	栄養ドリンク剤(医薬部外品)	
	ドリンク	○	12本	風邪などの発熱時の水分とビタミンミネラルの補給のために	
	その他の薬	※	1ケース	強心薬(心臓に不安のある方用)	
健康補助食品など	栄養補給(機能性)食品	○	6箱	アレルギー用薬(花粉症含む)	
	機能性飲料	○	6本	ドライフルーツやナッツなどが入った栄養価の高いもの	
	乾燥野菜、ファイバー系食品	○	1	便秘予防、消解のため	
飲料	サプリメント飲料、栄養調整	○	適量	アミノ酸、ビタミンミネラルなど必要な機能がそのままほしい。	
	飲料水(2L)	○	2ケース	6本×2~12本	
	緑茶、紅茶、ウーロン茶	○	6本	心のバランスのため、好きな味覚のものを用意	
その他衛生用品	ガーゼ(傷につきにくいもの)	○	3	L(7.5×10)8枚 M(7.5×7.5)10枚 S(5×5)12枚各サイズ1袋	
	包帯(伸縮性包帯)	○	2		
	救急錠	○	1箱	20枚	
	とけ袋、はさみ	○	各1		
	三角巾	○	2枚	包帯の代わりにもなる(ストッキングなどでも代用可能)	
	脱脂綿	○	1箱	100g	
マスク	体温計	○	1本		
	マスク	○	12枚	不織布 使用捨て・花粉以外に、建物崩壊等による粉塵にも注意	
	●注意 医師から処方され、欠かさず飲まなければならない薬(降圧剤、糖尿病薬など)は、3日分を常に携行しましょう。				

備蓄基準→○必要、□あれば良、△季節性、※対象者：量の基準→4人家族の場合

品種	備蓄品	備蓄基準	量の目安	備蓄のポイント	チェック欄
救急用品	消毒液(ジェル、エタノール)	○	1本	手指・器具の消毒	
	傷用消毒薬	○	1本	擦り傷、切り傷などの傷口の消毒	
	次亜塩素ナトリウム	○	1本	嘔吐物の消毒など	
サポーター	テーピングテープ	○	1巻		
	冷却パック	○	1箱	12枚入り、発熱時以外にも打撲や打ち身への対応にも	
	ひじ、足、足首、ふくらはぎ用	○	各1	包帯、テーピングで代用也可	
除菌ウェットティッシュ	除菌ウェットティッシュ	○	各1袋(大)	アルコールを含むものと含まれないもの手拭きや体拭き、台拭きの代用	
	除菌ウェットティッシュ(ポケットタイプ)	○	4袋	手拭きや体拭き、台拭きの代用	
	汗ふきシート	△夏	1パック	30枚入り程度、入浴できない可能性が高い	
その他の衛生用品	ドライシャンプー	○	1本	入浴できない可能性が高い	
	下着ライナー	○	1袋	洗濯ができない可能性が高い	
	生理用ナプキン	○	1袋		
その他の衛生用品	経糞禁パッド	○	1袋	断水、停電等によりトイレの利用に制限がかかる場合への対応	
	入れ歯洗浄剤	○	1本	(入れ歯利用の方用)	
	使い捨ての手袋	○	1箱	汚物処理の際に利用	
ゴミ袋	使い捨てペーパーダスト	○	5×人數	洗濯ができない可能性が高い	
	ゴミ袋	○	1袋	寒い時のガウン、嘔吐物の処理、ゴミ入れなど	
	殺虫剤・虫よけ剤	△夏	1缶	蚊、毒虫に注意を	
カイロ	蚊取り線香	△夏	1箱	電気が利用できない場合も想定	
	カイロ	△冬	12個	人數に合わせて	

医薬品として…

●かぜ薬

●解熱鎮痛薬

●胃腸薬

●皮膚治療薬

●目薬

●外用鎮痛・消炎

●その他

強心薬

アレルギー用薬(花粉症)

酔い止め

目薬

睡眠改善薬(災害時など)



あなたの薬箱をぜひご活用ください。



いつでもあなたの薬を。
あなたの薬箱

OTC医薬品ガイド お薬ナビ 薬剤師へ相談 商品一覧 ご利用方法



あなたの薬箱でできること

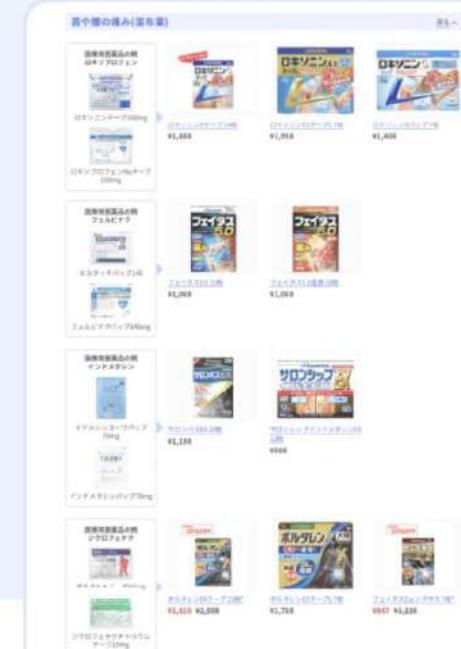


などで病院に行っていませんか?

病院でもらっているお薬と同じ有効成分の
市販薬が一目でわかる!

ご利用はこちらから▶

便利な新機能がリリース!!



Copyright© Bambooo Inc

ホワイト健康保険組合加入者様向けの販売サイトです

かかりつけ薬剤師をご存知ですか？

◎かかりつけ薬剤師とは

「薬による治療のこと、健康や介護に関することなどに豊富な知識と経験を持ち、患者さんや生活者のニーズに沿った相談に応じることができる薬剤師」のことといいます。

※「服薬管理指導料」の代わりに「かかりつけ薬剤師指導料」として次回から60~100円（3割負担の場合）を追加でお支払いいただくことになります。

- ・飲んでいるお薬をすべて薬剤師に把握してもらう
- ・副作用が起きていなか、お薬の効果が出ているかを確認してもらう
- ・薬局が開いていない時間でもお薬の相談ができる
- ・必要なお薬の量を調節してくれる

市販薬のご相談も含め、ぜひ、薬局をご活用ください



Copyright© Bambooo Inc

かぜ薬



Copyright© Bambooo Inc



セルフケアと病院へ受診するポイント

- ・ まずはじめに。。。
市販薬では対応できない受診すべき症状

- ✓ 急激な高熱
- ✓ 38°C以上の中熱がある
- ✓ 熱が長く続いている
- ✓ 発熱以外に嘔吐や下痢、発疹、腰痛、動悸などの症状がある
- ✓ 仕事など作業が継続できないほどの強い頭痛や今までに経験したことのない頭痛がある



かぜの種類とそれぞれの薬

「かぜ」の正式な病名は「かぜ症候群」

普通感冒、インフルエンザ、咽頭炎など、主にのどや鼻などの空気の通り道に起こる急性炎症のことといいます。

「かぜ」の原因はさまざまですが、その80~90%はウイルスです。

かぜのウイルスは200種類以上あると言われ、

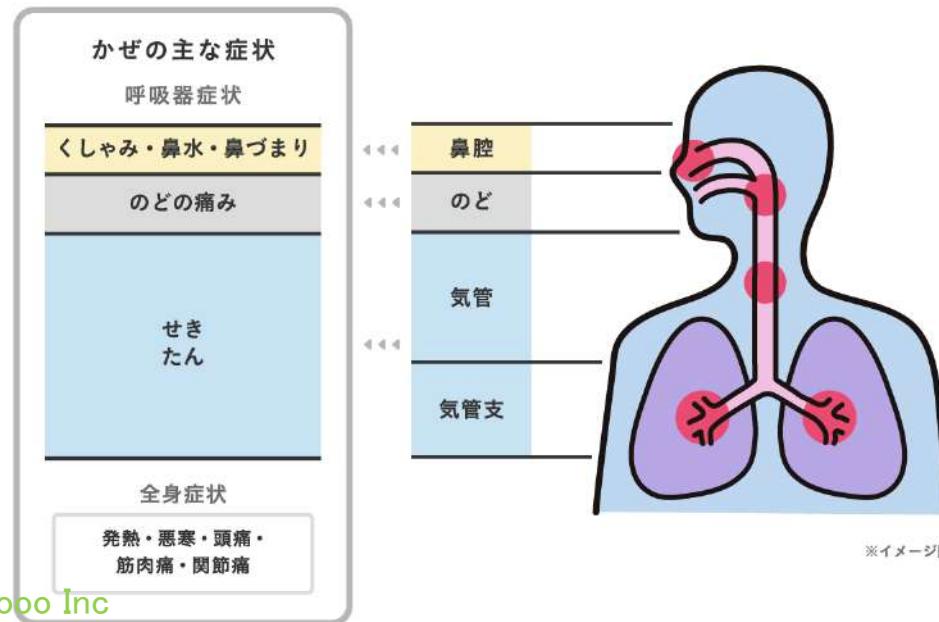
ウイルスの種類などによって、現れる症状もさまざまです。



かぜ薬の種類と特徴

・かぜの3大タイプとは？

症状は、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、せきなどの呼吸器症状と発熱、頭痛、筋肉痛などの全身症状に分かれます。これらの症状の出方には、主に「**鼻系**」「**のど系**」「**発熱系**」の3タイプあり、その他に、腹痛などが特徴的な多症状系があります。



かぜ薬の選び方

・熱がつらい方には

解熱鎮痛剤の代表的な副作用として消化器症状（胃腸障害など）がありますので、空腹時を避け、食後（胃に何か入っている状態）に服用するようにしましょう。

熱がつらい方は以下の成分に注目

成分名	特徴
イブプロフェン	非ステロイド性抗炎症薬 (NSAIDs) のタイプに分類される解熱鎮痛成分です。
ロキソプロフェン	非ステロイド性抗炎症薬 (NSAIDs) のタイプに分類される解熱鎮痛成分です。
アセトアミノフェン	脳の中枢神経や体温調節中枢に作用することによって、解熱鎮痛効果を示します。副作用は比較的少ない。15歳未満でも服用できるものがある。



迷った時にオススメな商品（熱がつい方）

＼ お求めやすくなりました！ ／



ロキソニンS
-ロキソプロフェン-
(第1類医薬品)

タイレノールA
-アセトアミノフェン-
(第2類医薬品)



イブA錠
-イブプロフェン-
(第2類医薬品)



かぜ薬の選び方

くしゃみや鼻水がつらい方には 代表的な副作用として、眠気や口のかわき症状があります。

くしゃみや鼻水がつらい方は以下の成分に注目	
成分名	特徴
クレマスチンフマル酸塩	第一世代とよばれる抗ヒスタミン成分で、持続性があるという特徴があります。
d-クロルフェニラミンマレイン酸塩	第一世代とよばれる抗ヒスタミン成分で、第一世代の中では眠気が少ないとされています。
ベラドンナ総アルカロイド	副交感神経の働きを抑える作用をもつ抗コリン成分で、鼻水を抑える効果があります。



迷った時にオススメな商品（くしゃみや鼻水がつい方）



ルルアタックNX
-クレマチンフル酸-
-ベラドンナ総アルカロイド-
(指定第2類医薬品)

ベンザブロックSプレミアム
-d-クロルフェニラミンマレイン酸塩-
(第2類医薬品)



ストナジェルサイナスEX
-ベラドンナ総アルカロイド-
-ジフェニルピラリン塩酸塩-
(第2類医薬品)



かぜ薬の選び方

・ 喉の痛みがつらい方には

咳の症状などもみられる場合には、合わせて鎮咳去痰成分（コデインリン酸塩など）が含まれる市販薬を選ぶと良いでしょう。

喉の痛みがつらい方は以下の成分に注目

成分名	特徴
アセトアミノフェン	脳の中核神経や体温調節中枢に作用することによって、解熱鎮痛効果を示します。
甘草	生薬成分で、喉の痛みを和らげます。
トラネキサム酸	体内の炎症に関与するプラスミンを抑制して、のどの炎症を抑えます。
アズレンスルホン酸ナトリウム	炎症組織に直接作用し、炎症を抑える作用があります。
グリチルリチン酸二カリウム	甘草に含まれる成分で、喉に痛みを和らげます。

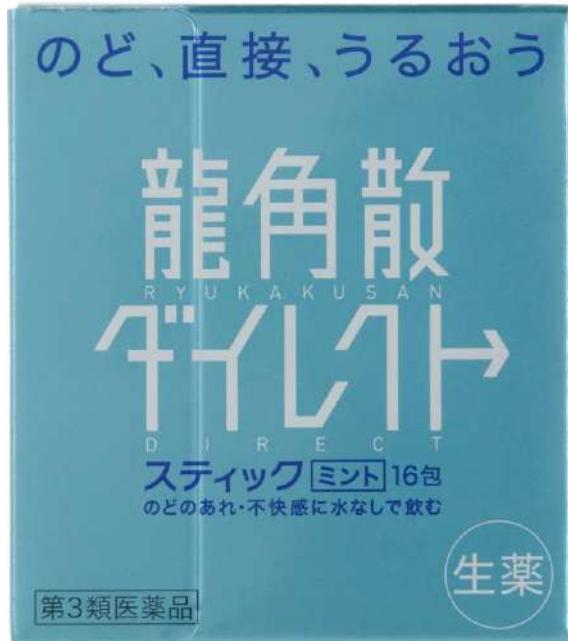


迷った時にオススメな商品（のどの痛みがつらい方）



**ベンザブロックL
- トランキサム酸 -
(指定第2類医薬品)**

**ルルアタックEX
-トランキサム酸-
(指定第2類医薬品)**



**龍角散ダイレクト
-甘草-
(第3類医薬品)**



Copyright© Bambooo Inc

あなたの薬箱でも取り扱いがあります。

常備薬をお探しの方は

発熱や鼻水・鼻づまり、喉の痛み、咳などの風邪の諸症状が出た場合に備えておくと便利なのが、**総合風邪薬**です。常備してとけば、幅広い症状に対応ができます。



パブロンSゴールドW
(指定第2類医薬品)



Copyright© Bambooo Inc



カッコン湯エキス
(第2類医薬品)
かぜのひきはじめに

あなたの薬箱でも取り扱いがあります。

かぜ薬のQ & A

Q 値段の高い風邪薬のほうがよく効く？即効性がある？

A 値段が高い薬ほどよい効果を期待してしまいかちですが、値段と効果は必ずしも比例しません。

豪華そうな名前が記載されている市販薬もありますが、同様に効果は必ずしも比例されません。

大切なのは自分の症状に適した成分が配合されている風邪薬を選択することですので、価格や名前よりも配合成分に注目して選択することをおすすめします。自分で判断できない場合は薬剤師や登録販売者などの専門家に相談するようしてください。



かぜ薬のQ & A

Q 抗生物質入りの風邪薬はある？

A 市販の風邪薬には抗生物質の配合されたものはありません。
風邪になると抗生物質を服用したがる方がいますが、そもそも風邪には抗生物質は必要ありません。抗生物質は細菌や真菌を殺すための薬ですが、風邪はウイルスによって引き起こされる疾患であるため、抗生物質には風邪そのものの直す効果は無いのです。



かぜ薬のQ & A

Q 風邪薬を飲んでも症状がよくならない場合は飲み続けるのも良い?

A 風邪薬を飲んで安静にしてもいつまでも症状が続く場合は、風邪以外の疾患にかかっている可能性もあります。

引き始めから1週間程度経過しても症状が続いたり悪化したりする場合は医療機関を受診するようにしましょう。長期で飲み続けることはおすすめしません。



かぜ薬のQ & A

Q 漢方薬の風邪薬は効く？

A 市販の風邪薬の中には、葛根湯、麻黃湯、小青竜湯、麦門冬湯などの漢方薬タイプのものが多く売られています。

漢方薬は総合風邪薬と異なり眠気が出にくいやなどのメリットがありますが、服用する人の体質によって効果にバラつきが見られるという特徴もあります。

このため、初めて漢方薬を服用されるという方は、購入前に薬剤師や登録販売者などの専門家に相談することをおすすめします。



肩こり・腰痛の薬



Copyright© Bambooo Inc

セルフケアと病院へ受診するポイント

- ・ まずははじめに。。。

市販薬では対応できない受診すべき症状

- ・ 痛みの原因の心当たりがない。
- ・ 痛みが腰や方などに限局していない（前進の痛み）
- ・ （高所からの転倒など）激痛、強打した
- ・ 安静にしても痛い
- ・ 力が入らない、脱力感
- ・ しびれを伴う



病院で処方される薬と市販薬

病院で処方される薬

- ・ロキソニンテープ・パップ (成分：ロキソプロフェン →市販薬あり)
- ・モーラステープ・パップ (成分：ケトプロフェン →市販薬あり)
- ・ボルタレンテープ (成分：ジクロフェナクナトリウム →市販薬あり)
- ・セルタッチパップ・テープ (成分：フェルビナク) →市販薬あり)
- ・カトレップパップ・テープ (成分：インドメタシン →市販薬あり)
- ・MS冷・温シップ (成分：サリチル酸メチル →市販薬あり)
- ・アドフィードパップ (成分：フルルビプロフェン)
- ・ロコアテープ (成分：エスフルルビプロフェン・ハラカ油)

ご覧のとおり、処方薬と同じ成分のものが多く存在しています。同じ成分でも含んでいる量は、処方薬と市販薬では、規格によって違いがある場合があります。



迷った時にオススメな商品



ロキソニンSテープ
-ロキソプロフェン-
(第2類医薬品)



ボルタレンEXテープL
-ジクロフェナクナトリウム-
(第2類医薬品)



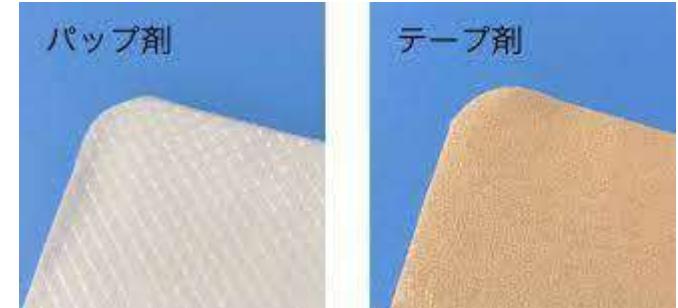
バンテリンパuff S
-インドメタシン-
(第2類医薬品)



肩こり・腰痛の薬の正しい使用法

・パップ剤とテープ剤の違い

この2つは、成分が同じであれば、効果に差があるというわけではありません。



●パップ剤（湿布）

- 粘着力が弱くはがれやすい
- かぶれにくい
- 水分による保湿効果（水分含量40~60%）
- 厚みによる保護効果
- 誤って貼り付け面がくっついて元に戻しやすい
- 腰、背中などの動きが少ない場所に適している
- 温感タイプもある
- 1日2回貼り換えることが多い

●テープ剤

- 粘着力が比較的強くはがれにくい
- かぶれやすい
- 関節などの動きが激しい場所に適している
- にあいがない
- 1日1回貼り換えることが多い



肩こり・腰痛の薬の正しい使用法

・温湿布と冷湿布の違い

2種類が販売されている場合がありますが、期待できる消炎鎮痛効果は同じになります。

消炎鎮痛成分とは別の成分によって、温湿布は、貼った感じが温かく感じ（温感）、冷湿布は、冷たく感じる（冷感）というような違いがあります。

温湿布にはトウガラシエキスなどの温感成分、冷湿布には、メントールなどの成分が含まれていることが多いです。一般的に、温湿布は慢性的な痛み、冷湿布は急性期の炎症に向いているといいますが、有効成分が同じであれば、鎮痛効果に違いはありません。



肩こり・腰痛の薬 Q & A

Q 飲み薬と湿布は服用していい?

A 痛み止めの飲み薬を使っているときに湿布を併用することは、一般的にあることです。また、慢性的な痛みに対する漢方薬が併用されることもあります。

しかし、まれに同じ成分や似た成分が重なり過剰投与になることもあります。併用については事前に医師や薬剤師に相談すると良いでしょう。



Copyright© Bambooo Inc

腰痛によく効く強い痛み止めはある?おすすめの市販薬を紹介! - EPARKくすりの窓口
コラム | ヘルスケア情報 (kusurinomadoguchi.co)

肩こり・腰痛の薬 Q & A

Q 皮膚がかぶれやすい場合はどうしたらいい？

A 皮膚の弱い方は、テープ剤よりパップ剤を選ぶ、また、かぶれに注意し、貼ったまま就寝しないなどの工夫をされると良いでしょう。

また、毎回貼る部位を同じにしない、次に貼るまで数時間間隔を空けるなどの工夫も必要かもしれません。

かぶれを防ぐためには、汗をかいたり濡れたりした場合、よく水分を拭き取ってから使用してください。もし、使用中にかゆみが出た場合は、剥がしてしばらくは貼付しないでください。



肩こり・腰痛の薬 Q & A

Q かぶれてしまったうどうすればよい？

A かぶれ症状が軽度であれば、湿布を中止し、しばらく皮膚を休め、様子を見ることが大切です。

赤みがひかない、痛みがつらい、水ぶくれを起こしているなど症状がひどい場合には、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

以前、かぶれた経験がある場合には、そもそも、湿布薬ではなく、ゲルやクリームタイプなど塗り薬を検討することをおすすめします。湿布薬と塗り薬を交互に使用してみると、肌への負担を減らす工夫を行うことも大切です。



肩こり・腰痛の薬 Q & A

Q 湿布を貼ったままお風呂に入ってもいい?

A 基本的には張り替えましょう。

湿布によつては1日1回と記載のあるものも多いたずが、温湿布は、はがした直後に入浴すると熱感で痛みを感じることがあるので、入浴1時間前にははがしてあくよにしましょう。

冷湿布も、入浴直前で構わないのではがしてから入浴し、入浴後は汗が引いた後にしっかり水分を拭き取って新しいものを貼りなおすことをおすすめします。



迷った時にオススメな商品（かぶれが心配な方）



**フェイタスクリーム
- フエルビナク -
(第2類医薬品)**

**ボルタレンACゲル
-ジクロフェナクナトリウム-
(第2類医薬品)**



**ニューアンメルツヨコヨコA
-サリチル酸グリコール-
(第3類医薬品)**



あなたの薬箱でも取り扱いがあります。



ご清聴ありがとうございました。

Twitter:
take0504



Copyright© Bambooo Inc

終了後アンケート回答のお願い



①

ウェビナー終了後の
参加者様画面です。

「続行」をクリックしてください。

②

表示されたアンケートフォームより、
アンケート回答のご協力をお願い致します。

あなたの薬箱で使用できる
クーポン(500円分)はこちら↓

■クーポンコード : mhi_202312

※おひとり様1回限り
※風邪・肩こり腰痛関連商品が対象

ご清聴ありがとうございました

◆アンケート回答にご協力いただきますようお願い申し上げます。

あなたの薬箱で使用できるクーポン(**500円分**)はこちらです。

■クーポンコード : **mhi_202312**

※ご利用はおひとり様1回限り
※風邪・肩こり腰痛関連商品が対象
※クーポンとポイントの併用不可

あなたの薬箱
登録用URL

