

商品名一覧表付き

医師が勧める

「効く」市販薬は

これだ!

風邪、インフル、咳、痛み、下痢、胃痛、花粉症、乾燥肌、水虫、肩こり、腰痛

ジャーナリスト 鳥集徹



す。ただし、解熱剤はあくまで対症療法になりますので、子どもの状態をよく見守ってあげてください」
子どもが鼻水やせきで辛そうなどきにお勧めなのが、塗る風邪薬（商品名ウィックスヴェロラップ）だ。武蔵国分寺公園クリニック院長の名郷直樹医師が語る。

名郷氏

「塗る風邪薬はちみつは、総合感冒薬やせき止め薬にある副作用の心配がほとんどありません。何日も症状が改善しない場合は医師に診せたほうがいいですが、まずはこれらを試してみるとよいでしょう（同前）」
なお、一歳未満ではちみつを食べると乳児ボツリヤス症にかかることがあるので、与えるとしても一歳を過ぎてからにしてほしい。

「基本的にはアセトアミノフェンを主成分にするものがいいでしょう。高齢者や子どもにも比較的安心して使えます。ですが、効果はあまり強くないので、痛みが強いときはイブプロフェンを主成分とする商品がおすすめです。」
ただ、解熱鎮痛薬は胃食道の潰瘍や肝障害、腎障害などの重い副作用を起こすことがあります。胃や食道を守るために、食後に水か白湯と一緒に飲んで、しっかりと胃に流し込むようにしてください」
また、毎日のように解熱鎮痛薬を飲むと、かえって症状が悪化する「薬剤乱用頭痛」を起こすことがある。慢性的な頭痛やその他の痛

胸に塗ったグループは、ただのワセリンを塗ったグループに比べ、夜間のせきや家族の睡眠が改善する結果が得られています」
意外なことに「はちみつ」にも、せきを改善するエビデンスがある。二〇一八年に、小児のせき（急性咳嗽）に関する複数の臨床試験の結果をまとめた研究が報告された。それによるとはちみつは、無治療、プラセボ（偽薬）、抗ヒスタミン薬（アレルギーの薬）よりもせき症状を改善する結果が示され、医師がよく処方するせき止め薬（デキストロメトルフアン）と変わらない効果があつたという。

鎮痛薬

頭痛、歯痛、腰痛、発熱などのときに重宝するのが「解熱鎮痛薬」だ。この薬にも様々な種類があるが、どのように使い分けるといいだろうか。長尾医師がアドバイスする。

「基本的にはアセトアミノフェンを主成分にするものがいいでしょう。高齢者や子どもにも比較的安心して使えます。ですが、効果はあまり強くないので、痛みが強いときはイブプロフェンを主成分とする商品がおすすめです。」

胃腸薬

寒い季節にはノロウイルスなどによる感染性胃腸炎も流行する。吐き気や下痢に悩まされる場合に、長尾医師が勧めるのが、古くからある「正露丸」だ。

「正露丸は腸粘膜からの過剰な水分分泌や過剰な腸の蠕動運動を抑えます。脱水や血便がある場合は医療機関の受診をお勧めします。が、軽い吐き下しなら正露丸を飲んでスポーツドリンクでちびちび水分補給し、二食抜いて胃腸を休めてください」と話しています」

また、胃痛や胃もたれにはH2ブロッカーと呼ばれるファモチジンが主成分とする薬がよく効く。ただし、高齢者がこの薬を飲むとせん妄（幻覚を見た）や

花粉症の薬

春先になると花粉症を発症し、アレルギーを抑える「抗ヒスタミン薬」を飲む人も増える。

かつて、この薬は眠気の副作用が強く、使いづらかった。しかし一一年に眠気の副作用が少ない第二世代の抗ヒスタミン薬がドラッグストアでも買えるようになった。助かっている人も多いはずだ。

ただ、薬のエビデンスに詳しい青島周一薬剤師によると、その前に試してほしい薬があるという。「実は、花粉症にはステロイドを含有した点鼻薬が効

（左から）長尾氏、清益氏

風邪、インフルエンザ、頭痛、花粉症、乾燥肌、肩こり、腰痛……。日常的な病気や症状で医療機関を受診する人は多い。「保険が使えて、安く薬をもらえるから」という理由で医師にかかる人もいるだろう。

だが、前号の記事（「あぶない薬決定版 15『疾患別』リスト」）で詳しく伝えたように、医師が処方する薬（医薬品）の中には、「効く」というエビデンス（科学的根拠）に乏しいだけでなく、死亡リスクの増加が示唆されるようなあぶない薬も一部にあるのが実情だ。

例えば風邪で医師にかかると、しばしば「抗生物質」を処方される。だが殆どがウイルス感染症である風邪に、細菌を殺す薬である抗生物質は効かない。逆に腸内細菌のバランスが崩れ、下痢を起こすこともある。

また、解熱鎮痛薬、抗アレルギー薬、咳止め薬、カフェインなどを含む「総合感冒薬（PL配合顆粒）」は、高齢者が飲むと尿閉などを起こす恐れがあり、乳幼児では副作用で死亡したとす

インフルエンザの薬

風邪やインフルエンザの医師が処方してくれる薬は効くが、市販薬は気休め程度——。そう思っていないだろうか？ しかし、実は処方薬より安全で、効果

る事例も報告されている。もちろん風邪もこじらせれば肺炎を起こすことがあるし、風邪だと思っていたら別の病気だったということもある。通常より症状が重い場合や長引く場合は、医師にかかるべきだ。

だが、風邪に限らず、わざわざ医師に診てもらわなくても、ドラッグストアで買った市販薬でしのげばよくなることも多い。むしろ処方薬より安全で効果が劣らない薬もあるのだ。

ドラッグストアには多種多様な薬が並んでおり、どれを買えばいいか迷うことが多い。そこで、どんな薬を常備すればいいのか、今回もエビデンスに詳しい医師や薬剤師に取材し、具体的な商品名と共に一覧表にまとめた（三九頁参照）。ぜひ参考にしていただきたい。

も劣らない市販薬だつてあるのだ。最新の商品から漢方薬、そして昔懐かしい正露丸まで、八人の専門家が折り紙をつけた薬がこれだ！

みがある人は、頭痛外来やペインクリニックなど、痛み専門の医師がいる医療機関を受診してほしい。

とき、どんな薬でしのぐのがいいのだろうか。在宅診療を行っている長尾クリニック院長の長尾和宏医師が高齢者に勧めるのが、漢方の「麻黄附子細辛湯」だ。

「副作用が全くないわけではありませんが、高齢者でも比較的安心して使えますし、のどの痛みやせき、熱が薬になったという人が多し。風邪の引き始めには葛根湯を、体力が充実している人は麻黄湯を飲むのもいいでしょう。高熱が出てつらければ、せいぜいアセトアミノフェンが主成分の解熱鎮痛薬を追加するくらいで十分だと思います」

大阪府済生会中津病院小児科部長の清益功浩医師も、発熱のある子どもにアセトアミノフェンを出すことがあると言う。

「アセトアミノフェンは脳に働いて熱を下げ、落ち着かせる作用があります。それで薬になることが多いですね。インフルエンザの発熱でも安心して使用できます」

「それより、高齢者は安中散が配合された漢方の胃腸薬が無難です。それでも調子の悪さが続く場合には、医療機関を受診してください」（同前）

果的ですが、即効性はありませんが、継続して使うと徐々に効果が現れる。点鼻薬に抵抗がある人は飲み薬で構いませんが、試してみたい場合はあると思います」

点鼻薬にはテトラヒドロゾリン、ナファゾリン、トラマゾリンといった血管収縮薬が主成分のものもある。使うと一時的に改善するが、使い過ぎると鼻の粘膜が腫れ、却って鼻づまりがひどくなるので注意したい。

花粉やハウスダストで「目のかゆみ」に悩まされる人も多い。そんな時に頼りになるのが目薬だ。みさき眼科クリニック院長の石岡みさき医師が語る。

「アレルギーを原因とする目のかゆみには、抗ヒスタミン薬の入った目薬が有効です。市販薬では、第二世代の抗ヒスタミン薬である『ケトチフェンフマル酸塩』が主成分の商品です。ただし、この薬はしみやすく、かぶれやすいのが難点。しみるのが苦手という人は、効果は劣りますが、クロルフェニラミンマレイン酸塩という抗ヒスタミン薬

の目薬もあります。ただし、これらで効果が感じられない場合は、より効果の高い処方薬が必要ですので、眼科を受診してください」

目薬

コンタクト使用やドライアイ、疲れ目などで頻繁に目薬を使う人もいる。だが、その選び方や使い方も注意が必要だという。

「コンタクト用としてだけでなく、ドライアイや疲れ目用として『人工涙液』の目薬が売られています。これは生理食塩水とほぼ同じで、ドライアイや疲れ目にはあまり効きません。また、市販のドライアイ用の薬にはヒアルロン酸が含まれているものもありますが、医療用に比べると微量です。市販の目薬でドライアイが治らない場合は眼科で治療を受け、目の表面の粘膜層を増やす点眼薬などを処方してもらってください」(同前)

疲れ目の場合は、ビタミンB類が含まれる目薬がお勧めだ。眼科で処方されるものとは同じ成分・濃度のものが売られている。ただ、清涼感を出すためにメントール配合の目薬が多いが、「そのほうが売れるから入れているだけで、効果はない」(同前)という。また、価格の高い目薬のほうが効きそうな気がするが、様々な成分が入っているから高いだけで、「目的にあった目薬を選べば十分」と石岡医師は助言する。

皮膚の薬

寒くなると乾燥肌に悩まされる人も多いが、おすすめの「ワセリン」だ。青島薬剤師が語る。

「実は、乾燥肌に対するワセリンの保湿効果は一般的なハンドクリームのみならず、セラミド(肌のうるおいを保つ細胞間脂質)などが含まれた高級クリームに比べても遜色ありません。それなのに価格が安い。千円以下で五百グラムも入ったワセリンはべたつくので

嫌な人もいると思います。が、塗った部分をティッシュで押さえつけると、ある程度べたつきがとれます。まずはワセリンを試してみても、それでもよくならない場合には皮膚科に行くことをお勧めします」

皮膚のトラブルには湿疹やかぶれもある。ステロイドの塗り薬を使う人も多いだろう。実はこの薬は、虫刺されにも効くという。泌尿器科が専門で一般診療も行っている五本木クリニック院長の桑満おさむ医師が解説する。

「軽い虫刺されなら一般的なかゆみ止めで十分ですが、赤みやかゆみが強いときはステロイドが有効。抵抗のある人もいると思います。が、実は市販の虫刺され薬にもステロイド入りのものがある。患部で効いたあと低活性物質に変化するステロイドを使うなど安全性も配慮されており、用量用法を守れば副作用を恐れる必要はあまりないと思います」

肩こりなどの湿布薬

「水虫は治らない、一度治っても再発するからと諦めてしまう方もいますが、そんなことはありません。大事なものは、足の指と足裏、そして足の側面全体に塗ること。加えて、治ったように見えても三カ月ほど塗り続けることです。一日一回なので風呂上がりや寝る前に。ただし、たまに薬にかぶれる人がいますので、赤くなったりしたら医師に相談して下さい。また爪の水虫の方も、皮膚科を受診することを勧めます」

肩こりや腰痛に悩み、湿布薬を買う人は多い。冷湿布を貼ったときの「ひんやり感」が好きな人もいるだろう。だが、戸田整形外科リウマチ科クリニック院長の戸田佳孝医師は、このひんやり感にはあまり意味はないと指摘する。

医師が勧める市販薬(常備薬)

疾患・症状	主成分	商品名
風邪	麻黄附子細辛湯	サンワロンM顆粒など
	葛根湯	葛根湯エキス顆粒など
	麻黄湯	麻黄湯エキス顆粒など
	dl-カンフル、テレピン油など	ヴィックス ヴェボラップ
	はちみつ	
頭痛、歯痛、腰痛、発熱など	アセトアミノフェン	タイレノールAなど
	イブプロフェン	イブA錠 パファリンプレミアムなど
下痢	木クレオソート	正露丸
胃痛・胃もたれ	安中散	大正漢方胃腸薬 太田漢方胃腸薬IIなど
	エピナスチン塩酸塩	アレジオンなど
花粉症 (飲み薬)	フェキソフェナジン塩酸塩	アレグラなど
	ペグロメタゾン	エージーアレルカットEXc ナザールαARなど
花粉症・目のかゆみ (点眼薬)	ケトチフェンフマル酸塩	ザジテンAL アイリスAGガードなど
	クロルフェニラミンマレイン酸塩	ロートアルガードなど
疲れ目	ビタミンB12、 ビタミンB6など	ソフトサンティアひとみストレッチなど
乾燥肌	ワセリン	白色ワセリン プロベト ピュアベールなど
虫刺され	ブレドニゾン吉草酸エステル	ムヒアルファEXなど
	ベタメタゾン吉草酸エステル	ベトネベートクリームSなど
水虫、たむし	ブテナフィン塩酸塩	ブテナロックVα
	テルピナフィン塩酸塩	ラミシールプラスクリームなど
肩こり、腰痛など	インドメタシン	バンテリンコーワ液EXなど
	ロキソプロフェン	ロキソニンSジェル
	ジクロフェナク	ボルタレンEXローションなど

*商品名は一例です。ドラッグストアの薬剤師に相談し、主成分を確認のうえ適切な商品を選ぶようにしてください。

「日本の湿布薬は布に酒粕を塗って貼ったのが始まりで、酒粕のアルコールが蒸発するときにひんやりするのが好まれた。そのせいか、今も日本ではメントールやハッカ油など冷却成分の入った湿布薬でないと売れません。確かに炎症を起こした患部の熱は取れるかもしれ

ませんが、実際には冷却成分で腰痛や肩こりが改善しているわけではない」

では、どんな成分に注目して買うべきなのか。実は、湿布薬には「第一世代」と「第二世代」のものがある。第一世代はサリチル酸メチルという消炎剤が主成分。第二世代はインドメタシン

やロキソプロフェン、ジクロフェナクといった「非ステロイド性消炎鎮痛薬(NSAIDs)」が主成分だ。「サリチル酸メチルには炎症を和らげる作用がありますが、炎症や痛みを取る効果はNSAIDsを含む第二世代の湿布薬のほうが強力です。NSAIDsの成

分が血管に入れば副作用を起すことはあり得ますが、飲んだ場合に比べると皮膚から吸収される量は少ないので、それほど心配する必要はないと思います(同前) さらに言えば、湿布薬よりも塗り薬のほうがおすすめです。これは湿布薬は、取るとき

に真皮(表皮の下の層)も一緒にがすことがあるので、かぶれやすい。また、そのために日焼けしやすくなるため、毎日のように湿布を貼っている人は皮膚が黒ずんでしまうことがあります。中でもケトプロフェンという成分が入っている湿布は、紫外線過敏症になり、日光を浴びると炎症を起すことがあるので注意が必要ですよ(同前)

*

週刊文春

1月16日号 定価 440円

