

〈特集〉

かぜの症状にあわせた対応を学ぶ

私たちに身近な「かぜ」は、セルフメディケーションとしてOTC医薬品を使って対処するケースも多いのではないのでしょうか。そこで、かぜの諸症状の特徴を理解し、相談者に最適なかぜ薬の選び方を中心に、薬局・販売店が知っておきたいポイントを「疾患解説編」、「成分解説編」に分けて紹介します。



疾患解説編

“万病のもと”といわれる諸症状

話し手：永武 毅（桜みちクリニック／神奈川県小田原市）

Tsuyoshi Nagatake

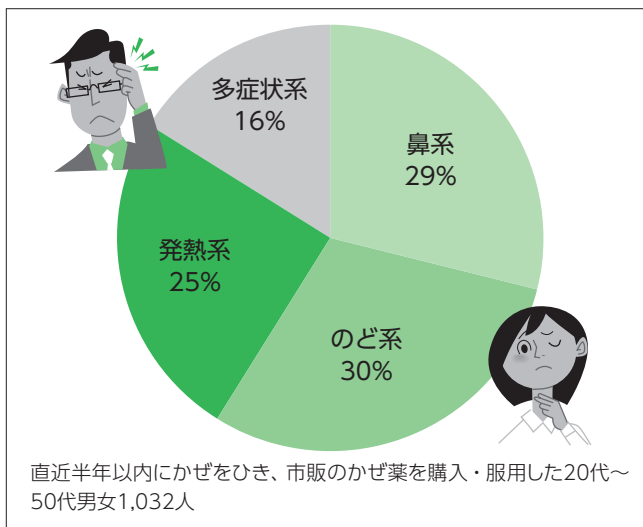
かぜの病態と諸症状

いわゆる「かぜ」はほとんどの場合、ウイルス（ライノウイルスやコロナウイルスなど）が原因です。インフルエンザもウイルスが原因ですが、かぜは主に局所症状が中心で一年を通して発症するのに対して、インフルエンザは全身症状がみられ流行のピークがあります。

医学的には、「かぜ症候群」と呼ばれる急性上気道炎です。上気道の粘膜にウイルスが感染すると炎症が起こり、様々な症状が生じます(図1、図2)。

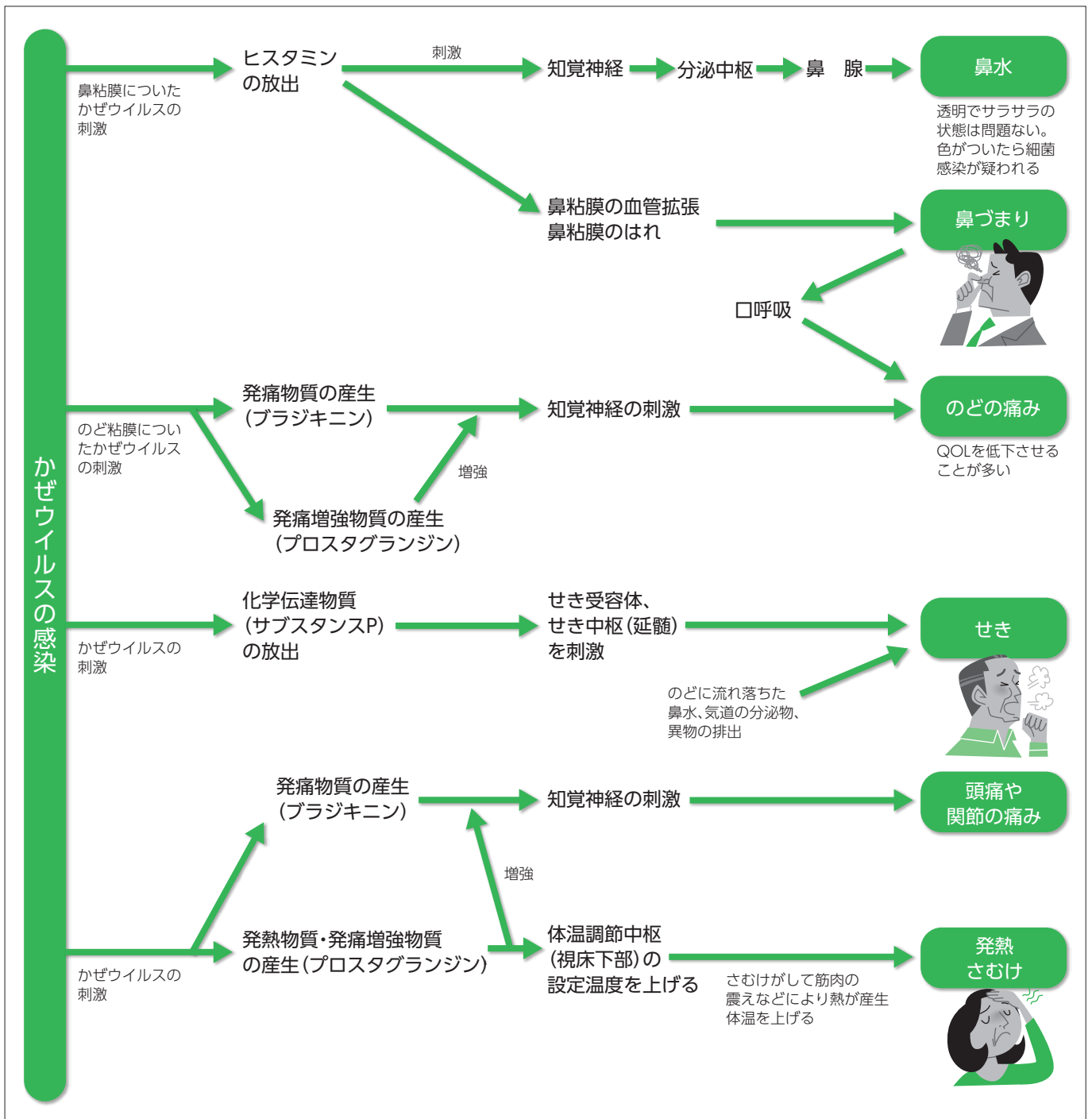
かぜの主な症状である、鼻水、のどの痛み、発熱を中心に確認してみましょう。

図1 かぜのひき始めの症状



2012年4月 武田薬品調査

図2 かぜの主な症状



Q1 かぜをひくと、なぜ鼻水が出るの？

鼻は外の空気を取り入れる大切な器官であると同時に、空気中に漂うウイルスや細菌がとりついてしまう危険性が一番高いところでもあります。かぜウイル

スが鼻の粘膜に感染すると、周辺の肥満細胞からヒスタミンという化学物質が放出されます。すると中枢から鼻腺が刺激され鼻水が出ることにより、かぜウイルスを体内から追い出そうとします。また、ヒスタミ

トピックス 風疹の急増

今話題となっている風疹も、かぜと同じ感染症です。風疹は、風疹ウイルスによって起こる急性の発疹性の感染症で、国立感染症研究所のデータでは、2013年は最近5年間のなかでも最多となっています(グラフ参照)。

主な症状は発疹、発熱、リンパ節のはれなどで、従来は集団生活に入る1~4歳児や小学校の低学年に流行していましたが、近年は成人男性にも多くみられます。

妊婦、特に妊娠初期の女性が風疹にかかると、胎児が風疹ウイルスに感染し、難聴、心疾患、白内障、そして精神や身体の発達の遅れ等の障害をもった赤ちゃんが生まれる可能性があります。

●風疹の定期予防接種対象者

1歳児及び、小学校入学前1年間の幼児は、多くの市区町村において、無料で受けられます。

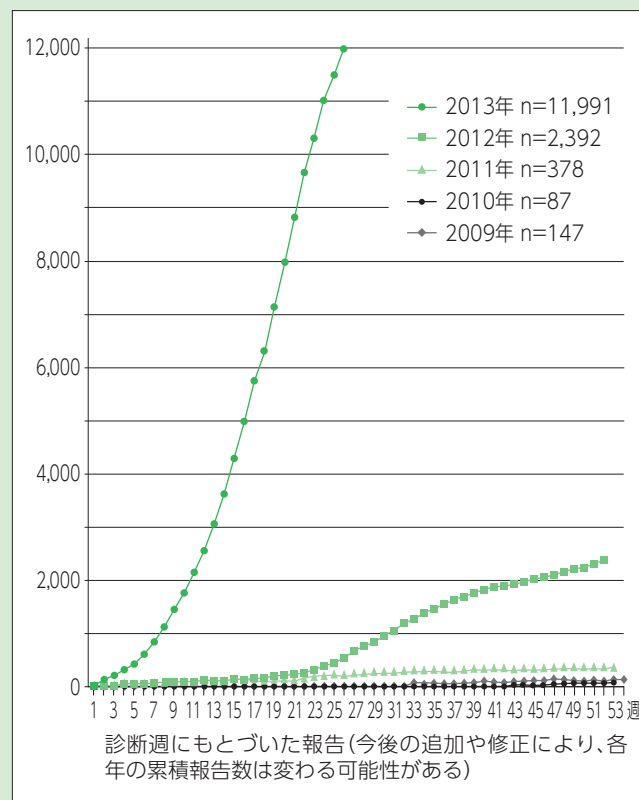
また、妊婦を守る観点から、特に、

- ①妊婦の夫、子ども及びその他の同居家族
- ②10代後半から40代の女性(特に、妊娠希望者又は妊娠する可能性の高い方)
- ③産褥^{さんじょく}早期の女性のうち、抗体価が十分であると確認できた方以外の方

は、任意での予防接種を検討することが推奨されています。

(厚生労働省Webサイトより)

風疹累計報告数の推移(第1週~26週)



感染症発生動向調査2013年7月3日現在

ンは粘膜の毛細血管を拡張させ、血管からしみ出る水分量が増加し、粘膜がはれます。鼻水・鼻づまりは体を守るための生体防御機構の一つです。

Q2 かぜをひくと、なぜのどが痛くなるの？

かぜウイルスがのどの粘膜に感染すると、発痛物質(ブラジキニン)と発痛増強物質(プロスタグランジン)が産生されます。すると粘膜下の知覚神経が刺激されて、のどに痛みを感じたり、炎症が起こります。

また、鼻づまりによって口呼吸になるとのどの粘膜が乾き、痛みの原因となります。

Q3 かぜをひくと、なぜ熱が出るの？

多くのウイルスや細菌は、低温環境のほうが繁殖

しやすく、活動もしやすいという性質を持っています。かぜウイルスなどが体内に侵入すると、そのウイルスを排除しようと体温を上昇させる方向に働きます。具体的には、かぜウイルスの刺激によって産生したプロスタグランジンが体温調節中枢(視床下部)の設定温度を上げることで発熱します。すると体はさむけを感じ、筋肉を震わせるなどして熱を産生し、体温を設定温度まで上げようとします。このように、発熱は体を守る生体防御機構の一つです。

Q4 受診が必要なのはどういう場合ですか？

体温が38℃を超えたり、強い全身症状があらわれた場合です。「インフルエンザかな」と疑いがある人、慢性呼吸器疾患や心疾患、糖尿病などの持病がある

人には受診勧奨し、妊婦は主治医に相談してもらうのが基本です(図3)。

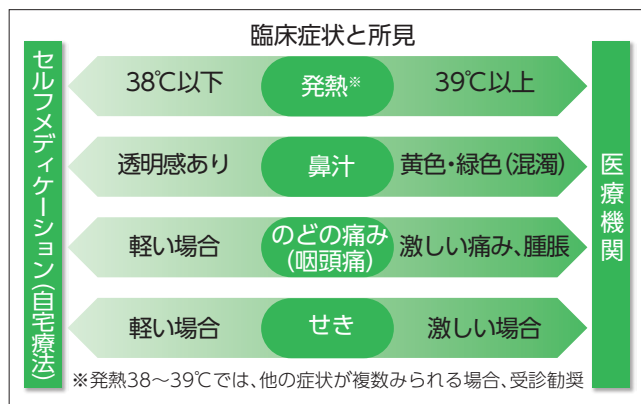
高熱のみで、他の症状がみられないときは、腎盂炎など別の細菌感染が起こっていることがあります。

かぜの対処法

かぜのほとんどはウイルス感染症ですから、抗生物質は効きません。基礎疾患のない健康な、そして高齢者でも元気な人では、必要に応じて局所症状にそれぞれのOTC医薬品で対症療法を行い、自宅療養をします。もちろん安静、栄養摂取も大切です。通常、1週間くらいでかぜは治ります。

ただし、かぜによって抵抗力が弱まると、ほかの病気や合併症の引き金になることがあります。またかぜ

図3 臨床診断からみた治療方針



日本呼吸器学会：呼吸器感染症に関するガイドライン改変

と思っていたら、実は全く違う別の深刻な病気だったりすることもあります。「かぜは万病のもと」というように、「たかが、かぜ」と軽視しないことも大切です。

成分解説編

症状に応じたOTC医薬品を適切に選ぶために

話し手：武政 文彦(東和薬局／岩手県花巻市)

Fumihiko Takemasa

軽度のかぜは、セルフメディケーションで対処できるケースが多いものです。かぜの症状を訴える相談者について、受診勧奨の必要がないと判断したら、症状や年齢に応じて製品を選択したり、場合によっては生活指導のみを行います。実際に症状によってどのような対応をするか、確認していきましょう。

Q1 かぜ薬は、どのようなことを根拠に選び、勧めればよいのでしょうか？

まず、重要なのは本当にかぜの症状かの推察です。特に流行時期はインフルエンザも疑われるので、急な発熱や節々の痛みが伴うか確認します。セルフメディケーションで対処できる場合、相談者の症状を絞り込み、対応する成分が配合されたかぜ薬を選び

ます。選択の根拠を相談者に説明しながら、自信を持って勧めましょう。

かぜ薬がどの症状に適しているかを素早く判断するには、パッケージに記載された効能欄をチェックします。2～3番目くらいまでの効能が、そのかぜ薬のターゲットの症状です。どの症状に、どの成分が対応するか、日頃から理解しておくことが大切です(表1)。

Q2 次の相談者に、どのような成分のかぜ薬を勧めたらよいのでしょうか？

まずは最もつらい症状を聞きましょう。相談者もたいてい最初に訴えますし、自分でかぜのパターンも自覚している時もあります。症状をいつ自覚したか、高い発熱や他の症状があるか、服用中の薬の有無、今まで

表1 ベンザブロックプラスシリーズに配合されている主な成分と作用

症状		成分		作用	S	L	IP
発熱、頭痛、 関節痛など		解熱鎮痛成分	イブプロフェン ①	プロスタグランジンの産生を抑える		○	○
			アセトアミノフェン	中枢に働いて発熱や痛みを抑える	○		○
鼻水、鼻づまり		抗ヒスタミン成分	d-クロルフェニラミンマレイン酸塩 ②	ヒスタミン受容体への結合をブロックし、鼻粘膜の拡張やはれを改善	○	○	○
		副交感神経遮断成分	ヨウ化イソプロパミド ③	副交感神経から鼻腺への刺激伝達をブロックし鼻水を改善	○		
		交感神経興奮成分	プソイドエフェドリン塩酸塩 ④	鼻粘膜の血管収縮により充血を抑え、鼻づまりを緩和		○	
のど 痛み		抗炎症成分	トラネキサム酸	抗プラスミン作用	○		
		解熱鎮痛成分	イブプロフェン ①	プロスタグランジンの産生を抑える		○	○
	せき・ たん	鎮咳成分	ジヒドロコデインリン酸塩	中枢に働きかけ、せきを抑える	○	○	○
		気管支拡張成分	dl-メチルエフェドリン塩酸塩	せきの時の呼吸を楽にし、たんを出しやすくする	○		○
		去たん成分	L-カルボシステイン ⑤	たんを薄めて出しやすくする		○	
その他(体力の 消耗や粘膜 維持)など	ビタミン成分	ヘスペリジン (主に柑橘類に含まれるビタミンPの一種)	粘膜の健康維持に役立つ水分などがしみ出すのを抑え、鼻粘膜のはれの緩和を助ける	○		○	
		リボフラビン (ビタミンB ₂) ⑥	鼻やのどの粘膜の健康維持に役立つ	○			
		アスコルビン酸カルシウム (ビタミンC)	かぜの時に消耗しやすいビタミンCを補給			○	
	中枢神経興奮成分	無水カフェイン	頭痛を和らげる	○	○	○	

かぜのつらい症状



薬を服用して具合が悪くなったことがあるか、などを確認し絞り込みます。なお、今回の事例は、いずれもセルフメディケーションによる対処が可能と判断されたものです。事例の症状と、表1の症状とかぜ薬に配合されている成分とを照らしあわせて選択します。

<事例1>

年齢：30歳くらい 性別：女性

症状と選択：鼻水がつらく、鼻づまりも訴えている。食欲も低下。→②③⑥を選択

根拠：鼻の症状に加え、急性の上気道炎は皮膚粘膜の炎症で乾いたような痛みも生じるため、口内炎などにも作用があるリボフラビンは効果的です。抗ヒ

スタミン成分による眠気の可能性も一緒に説明しましょう。

<事例2>

年齢：40歳くらい 性別：男性

症状と選択：のどの痛みが強く、たんも出る。→①⑤を選択

根拠：のどの痛みを訴えている場合は、解熱鎮痛成分のなかでもイブプロフェンが配合されたかぜ薬を選択します。また、鼻づまりによる口呼吸でのどの炎症を悪化させることもあるので、鼻粘膜の充血とはれを抑える交感神経興奮成分(④)が配合されているものも考えましょう。

コラム かぜ薬をのむのは誰? ～子どもの誤飲～

厚生労働省の「平成23年度家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告」によると、家庭用品等に係る小児の誤飲事故に関する報告のうち、医薬品・医薬部外品は73件（OTC医薬品17件を含む）と、タバコの105件に続く件数で、前年度の64件より増えています。

誤飲の原因には、薬がテーブルなどに放置されていた時や保護者が目を離れた隙などに発生し、年齢別では自らフタや包装を開けて薬を取り出せるようになる1～2歳児にかけて多くみられています。また、シロップなど、小児が飲みやすいように味付けしてあるものは、美味しいものとして認識し、大量に摂取するケースも珍しくありませんでした。

これを受け、2013年1月には関係団体へ厚生労働省から通達も出され、医薬品を小児の手の届かない場所に保管

するなど、適切な保管及び管理をするよう、患者及び家族等に十分注意喚起すること、とされています（「医薬品等の誤飲防止対策の徹底について（医療機関及び薬局への注意喚起及び周知徹底依頼）」）。

OTC医薬品では、購入者本人が服用するとは限りません。特に子どもの場合、親（大人）による購入が大半ですが、なかには服用可能な年齢制限を知らない親御さんもいますので、必ず、「服用するのは誰か」を確認しましょう。

また自分が服用するかぜ薬を買いにきた親御さんが子連れの時などは、子どもが親の目の届かないところで飲んでしまう可能性があることまで説明したいですね。



表2 特に中高年で注意すべき事項

病気	成分	注意点
高血圧	dl-メチルエフェドリン塩酸塩	血圧を上げる働きがある。ただし血圧の状態が安定していれば、降圧薬を服用しながらかぜ薬を併用できる。血圧が不安定の場合は避けたほうがよい
高血圧、心臓病、甲状腺機能障害、糖尿病	プソイドエフェドリン塩酸塩	心拍数を増加させ、血圧を上げる働きがある。高血圧、心臓病や甲状腺機能障害の人は症状を悪化させることが考えられるため服用を控える。また、糖代謝を促進し血糖を増加させるため、糖尿病の人も服用を控える
腰痛、関節痛など	解熱鎮痛成分	使用される成分が重複するため、解熱鎮痛成分が配合されたかぜ薬は勧められない

Q3 かぜ薬に栄養ドリンク剤を併用する時の注意は何ですか？

栄養の原則は食事による摂取ですが、体力を回復させる時期にはドリンク剤も有効です。栄養補給はビタミン配合のものを、体力を消耗し食欲も低下している時は滋養強壯を目的に生薬成分配合のものがよいでしょう。その際、かぜ薬と成分の重複を避けるためノンカフェインのものを選択したり、生薬成分では甘草かんそうの量に気をつけます。

Q4 かぜ薬で必ず伝えたいことは何ですか？

抗ヒスタミン成分が配合されている場合、眠気が出る可能性があることも必ず伝えます。車の運転な

ど眠気を心配する人には、「眠気がどの程度かをみるため、帰宅して夕食後にかぜ薬を服用してみてください」と様子を見てもらうのも一案です。それでもつらい時は、抗ヒスタミン成分が配合されていないものを提案します。あくまで相談者のニーズにあわせて選びます。

また、子どもであれば解熱成分への配慮を、中高年では治療中の病気や服薬している薬があるかどうかを確認します（表2）。

なお、添付文書の使用上の注意事項に該当する場合やOTC医薬品を5～6回使用しても症状が改善しない、あるいは悪化した場合は、他に原因があることも考えられるので、受診を勧めます。