

特集 かぜ薬徹底解説

～より安全で効果的な使い方ガイド～

発熱、のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、たんなど、様々な症状を伴うかぜ症候群。

その症状を緩和するOTC薬は、季節を問わずニーズの高い薬です。

「かぜは万病のもと」といわれますが、薬剤師や登録販売者の適切なアドバイスが重症化を防ぐことにつながる場合も少なくありません。今回は、店頭でかぜ薬をすすめるときの注意点、かぜで消耗した体力を回復するために知っておきたいポイントをお聞きしました。



知っておきたい！ 販売時の注意点

話し手：渡辺 謹三（東京薬科大学薬学部 一般用医薬品学教室 教授）

臨機応変な対応が対面販売の真骨頂

店頭で、かぜ薬を選ぶ際には、「有効性」と「安全性」が大きなポイントになります。服用する方の症状にあった薬を、アレルギーや副作用などのリスクを避けながら、短時間で、いかに的確に選ぶかが、薬剤師や登録販売者の腕の見せどころとなるわけです。薬剤師や登録販売者が、お客様一人ひとりと対面し、きめ細かく対応することは、効率化とは逆の流れに見えるかもしれませんが、マニュアルにはない臨機応変な対応こそが、対面販売を行う店頭の大切な役割であり、次の相談やリピートへとつなげるカギになります。薬のプロとして成分や働きをしっかりと把握し、説得力のある説明ができるようにしておくことが重要です。

総合感冒薬の選択は、つらい症状にあわせて

店頭ではまず、薬の使用者は誰なのか、医療機関の受診状況、症状など表1のような内容を確認し、得られた情報をもとにOTC薬による対処が適切かどうかを見極めます（医

表1 これだけは確認したい！お客様情報

情報の収集

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 薬の使用者は誰か？
性別、年齢、体格を確認 | <input type="checkbox"/> 他に服用している薬は？
<input type="checkbox"/> 副作用歴、アレルギー歴は？ |
| <input type="checkbox"/> 医療機関の受診状況
<input type="checkbox"/> 基礎疾患 | <input type="checkbox"/> 症状は？ |

症状把握のキーワード

Location	発生部位	どのあたりですか？ それは広がっていますか？
Quality	症状（質）	どのような症状ですか？
Quantity	程度（量）	どのくらいつらいですか？
Timing	発症時期・期間	いつから、どのくらいの期間、 どのくらいの間隔で起こりますか？
Setting	状況	どんな状況で起きますか？
Factor	寛解・増悪因子	どんなとき良く（悪く）なりますか？
Associating manifestation	随伴症状	他にどんな症状がありますか？

情報の分析・評価・トリアージ

- 受診勧奨
- OTC薬が必要か
- 健康上のアドバイス

日本薬剤師会「日薬業発 第238号」：資料2より

療機関への受診勧奨の判断基準についてはコラム①参照)。

かぜの諸症状を緩和する総合感冒薬の主な有効成分は表2のとおりです。成分の種類や配合量は薬によって異なり、適合する症状にも違いがあります。「頭痛・発熱にのどの痛みがあればイブプロフェンを配合したタイプを」「鼻水の症状が気になる方には抗ヒスタミン成分に副交感神経遮断成分(抗アセチルコリン成分)をプラスしたタイプを」「せきがひどい方には鎮咳成分と去たん成分が多く配合されているタイプを」といったように、一番つらい症状にあわせて使い分けると有効性がアップします。余分な成分を服用しないようにするには、「症状が鼻水だけなら鼻炎用薬」「頭痛と発熱だけなら解熱鎮痛薬」というように、総合感冒薬以外の薬をすすめたほうが良いケースもあります。

リスクを避けるために

かぜ薬の配合成分のなかには、お客様の年齢、基礎疾患、副作用歴、アレルギー歴などによって「服用不可」あるいは「服用注意」の成分があります。

ヨウ化イソプロパミド、ベラドンナ総アルカロイドなどの副交感神経遮断成分は、排尿困難、緑内障、心臓病の症状を悪化させることがあります。そうした持病をもつ方は、これらの成分を含むかぜ薬をなるべく避けたほうが良いでしょう(服用注意成分)。店頭に来るお客様のなかには、症状があっても医療機関を受診していないケースがあります。「最近、尿が出にくくないですか」「ものが欠けて見えることはないですか」など、なるべく具体的な言葉で持病の有無を確認しましょう。

自律神経の働きと、かぜ薬の副作用

ヒトの生体リズムをコントロールしている自律神経には、元

気に活動する時に活性化する交感神経と、休息や補給などリラックスしている時に活性化する副交感神経の2種類があり、各々図1のように働いています。かぜ薬に配合されているdl-メチルエフェドリン塩酸塩やプソイドエフェドリン塩酸塩は、「交感神経を刺激する」働きをもつ成分です。かぜの症状に対しては、それぞれ「気管支を拡張してせきやたんの排出を促し呼吸を楽にする」「鼻粘膜の血管を収縮して鼻づまりを解消する」効果がありますが、同時に、心拍数、血圧、血糖値を上げる副作用も併せもっています。

一方、クロルフェニラミンマレイン酸塩などの抗ヒスタミン成分や、先に挙げた副交感神経遮断成分には「抗アセチルコリン作用(副交感神経遮断作用)」があり、「鼻水などの粘液の分泌を抑える」効果がある反面、膀胱壁の筋肉の緊張を緩めて膀胱括約筋を収縮させ、排尿困難の症状を悪化させる副作用が現れることがあります。その他、口の中が渇いたり、眼圧が上昇したりすることも。いずれも、健康な方には影響が少ないものの、基礎疾患のある方にとっては問題のある作用です。このような交感神経、副交感神経の仕組みと副作用の出るメカニズムをよく理解しておく、かぜ薬を選ぶ際のアドバイスにも説得力が増すと思います。

表2 総合感冒薬の主な有効成分

種類	成分名	薬効・選択のポイント
解熱鎮痛成分	イブプロフェン	○すぐれた消炎作用、子宮への移行がよく生理痛にも効く ×15歳未満の人、喘息発作の既往のある人
	アセトアミノフェン	○比較的安全性が高く、子供に使いやすい ×消炎作用は期待できない ×肝臓の悪い人
消炎成分	トラネキサム酸	○抗炎症作用 ×血栓のある人
	リゾチーム塩酸塩	○膿粘液分解作用 ×鶏卵によるアレルギーのある人
去たん成分	アンブロキシオール塩酸塩	○去たん作用(気道粘液の分泌を促進し、線毛運動を亢進)
	カルボシステイン	○たんの粘度が高い人(気道分泌を促進・たんの成分を分解して粘度を下げ、たんの切れを良くする)
	グアイフェネシン	○去たん作用(気道粘液の分泌を促進) ×胃の弱い人(胃部不快感が出る場合がある)
	グアヤコールスルホン酸カリウム	○気道分泌を促進し、たんの粘度を低下させる
抗ヒスタミン成分	d-クロルフェニラミンマレイン酸塩、クロルフェニラミンマレイン酸塩、ジフェニルピラリン塩酸塩、メキタジン、カルビノキサミンマレイン酸塩、クレマスタチンマレイン酸塩	○鼻症状緩和(抗ヒスタミン作用、抗アセチルコリン作用) ×排尿困難、緑内障の人は注意
副交感神経遮断成分	ヨウ化イソプロパミド ベラドンナ総アルカロイド	○鼻水緩和作用(抗アセチルコリン作用) ×排尿困難、緑内障、心臓病の人は悪化させることがある
鎮咳成分	麻薬性 ジヒドロコデインリン酸塩	○鎮咳作用(延髄にあるせき中枢に直接作用し、せき反射を抑制) ×依存性がある→過量投与しないこと ×呼吸抑制、便秘
	非麻薬性 ノスカピン	○鎮咳作用(せき中枢抑制によるせき反射抑制) ○効果発現が比較的速い ○軽度の気管支拡張作用
交感神経刺激成分	気管支拡張薬 dl-メチルエフェドリン塩酸塩	○気管支拡張作用(交感神経興奮作用) ○血管収縮により鼻づまりを軽減 ×心刺激作用により心臓病、糖尿病、高血圧、甲状腺機能亢進症の人は注意
	血管収縮薬 プソイドエフェドリン塩酸塩	○交感神経興奮作用により血管収縮し、鼻づまりを軽減 ×心刺激作用により心臓病、糖尿病、高血圧、甲状腺機能亢進症の人は注意 ×前立腺肥大による排尿困難の人

【よくわかる OTC 薬の服薬指導 第3版】(秀和システム) より一部抜粋、一部改編

図1 交感神経系と副交感神経系の働き

交感神経系 (元気に活動)	副交感神経系 (休息と補給)
瞳孔拡大	瞳孔縮小
拡張	気管支 収縮 分泌↑
心拍数↑ 収縮力↑ 血圧↑	心臓 心拍数↓ 血圧↓
血液供給↑	骨格筋
蠕動↓ 分泌↓	胃腸 蠕動↑ 分泌↑
壁筋緊張↓ 括約筋緊張↑	膀胱 壁筋緊張↑ 括約筋緊張↓
ノルアドレナリン	神経終末伝達物質 アセチルコリン

亢進する作用

- 交感神経刺激成分
- ・ 気管支拡張薬
- ・ 血管収縮薬

抑制する作用

- 抗ヒスタミン成分
- 副交感神経遮断成分

ちょっと解説!

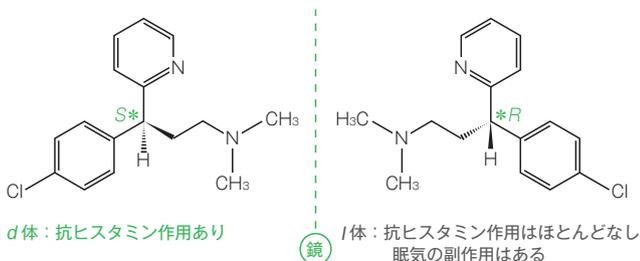
交感神経の働きは、「狩りをする人」をイメージするとわかりやすいと思います。獲物を探すために目を見開く（瞳孔拡大）、必死に追うので心臓がドキドキする（心拍数↑、血圧↑、血液供給↑）などの反応です。反対に副交感神経が優位になるのは、狩りを終え、ホッとして落ち着いて休憩している時です。ホッとしてお腹がすく（胃腸蠕動↑、分泌↑）、落ち着いたらトイレに行きたくなくなった（膀胱括約筋緊張↓）などと、関連付けて覚えると良いでしょう。

抗ヒスタミン薬は服用後の眠気にも注意

抗ヒスタミン成分には抗アセチルコリン作用のほか、脳の中樞を抑制して眠気を引き起こす副作用もあります。そのため、抗ヒスタミン成分配合のかぜ薬を服用後は「車の運転や機械類の操作をしてはいけない」ことになっています。これらの作業をされる方には、抗ヒスタミン成分を含まない薬をすすめましょう。

抗ヒスタミン成分の代表格であるクロルフェニラミンマレイン酸塩は、人体への作用が異なる「d-クロルフェニラミンマレイン酸塩(d体)」と「l-クロルフェニラミンマレイン酸塩(l体)」が等量ずつ含まれる混合物(dl体=ラセミ体)です。d体とl体は、ちょうど鏡に映ったもの同士のような構造をしており、その性質から「鏡像異性体(光学異性体)」と呼ばれています(図2)。

図2 クロルフェニラミンマレイン酸塩のd体とl体



実は、l体には抗ヒスタミン作用がほとんどなく、眠気の副作用だけをもっています。dl体からd体のみを分離したd-クロルフェニラミンマレイン酸塩は、dl体の約半量で同じ薬効を得られるため、眠気の副作用が軽減されています。あまり眠くならないかぜ薬を求めている方には、d-クロルフェニラミンマレイン酸塩を配合したもののほうがおすすめです。

併用薬との相互作用も要チェック!

お客様が医療用医薬品や、他のOTC薬を服用している場合には、禁忌、あるいは注意が必要な組み合わせになっていないか確認しましょう。OTC薬同士でも、「総合感冒薬と乗り物酔い止め薬(抗ヒスタミン成分が重複)」、「総合感冒薬と生理痛の薬(解熱鎮痛成分が重複)」など、同じ成分が入っているのに気づかずに併用してしまうと、作用が増強して思わぬ副作用が出る場合があります。また、一般の方にはあまり知られていませんが、消炎成分のトラネキサム酸は、肝斑(皮膚のシミの一種)の薬にも含まれており、うっかり併用してしまいがちなので特に女性の場合には要注意です。

コラム①

医療機関への受診をすすめる目安は?

OTCのかぜ薬は、症状を緩和する効果がありますが、インフルエンザや細菌感染が考えられ、抗インフルエンザ薬や抗生物質の処方が必要になりそうなケースでは、かえって治癒を遅らせてしまうことがあります。重症化を防ぐためにも、表3のような症状の一つでも当てはまる時には、医療機関の受診をすすめることが大切です。2歳未満の乳幼児、心臓病・腎臓病・糖尿病・高血圧といった基礎疾患がある方、70歳以上の高齢者、妊娠中・授乳中の方にも、原則的に受診をすすめます。ただし、高血圧等の既往があっても服用できることもあります。この部分が添付文書でいう「相談すること」に該当し、対応に最も悩むところではないでしょうか。普段から高血圧の治療をし、症状が安定している場合には、かぜ薬の服用が可能なことが多く、高血圧の症状があるのに何の対策もしていない場合には、かぜ薬の前に受診をすすめると良いでしょう。また、お客様の年齢に関わらず、経験したことのない痛みや具合の悪さ、ろれつが回らないなどといった症状を訴えている方に対しては、場合によっては救急車を呼ぶなど速やかに医療機関への受診を促すのも薬剤師や登録販売者の大きな役割の一つです。

表3 受診をすすめる症状の目安

1つでも当てはまったら受診をすすめましょう

- 発熱が3日以上続いている
- 呼吸が苦しい
- 5~6日たっても快方に向かっていない、または悪化している
- 痙攣を起こしている
- 38.5度以上の発熱、耳の痛み、激しい頭痛が続いている
- 吐き気、嘔吐がある
- 食欲低下が著しい



もっと知りたい! 体力の回復を助けるために

話し手：酒井 美佐子（バイオセラクリニック薬剤部長 メディカルサプリメントアドバイザー）

ビタミン B 群入りドリンク剤で回復力アップ

かぜ予防に役立つ栄養素といえば、ビタミンA、C、E（いわゆるビタミンエース）がよく知られています。それに、最近注目されているビタミンD（コラム②参照）を加えた4つのビタミンが、かぜを防ぐ基本の栄養素といえるでしょう。

では、すでにかぜをひいてしまった時は、どんな栄養素が回復を早めてくれるのでしょうか。かぜの時には、休養と睡眠をしっかりとって体力を回復することが大切。そのために積極的にとりたい栄養素がビタミン B 群です。

ビタミン B 群には、神経や筋肉の疲れを和らげる B1、エネルギーの代謝を助ける B2、たんぱく質の代謝や神経の機能維持に役立つ B6、神経の機能を正常に保つ B12 などがあります。

特に疲労回復に役立つとされているビタミン B1 は、表4のように豚肉、玄米、うなぎ、ニンニクなどに多く含まれています。ニンニクに含まれている硫化アリルは、ビタミン B1 の効力を持続させるので、“豚肉のニンニク炒め”など、組み合わせて調理すると効果的です。ビタミン B1 は水に溶けやすく、熱で破壊されやすい特徴をもっていることも、覚えておくと良いでしょう。

ただし、かぜは食欲の低下を伴うことが多く、食事からビタミン B 群を効率的にとるのは難しいかもしれません。その場合は、ビタミン B 群を含むドリンク剤を、かぜ薬と併用するのがおすすめです。さらに、免疫力を高めるビタミン C も、あわせて補給しておきたいところです。

お客様のなかには、「ドリンク剤とかぜ薬を併用しても大丈夫なのか」心配する方がいますが、ドリンク剤にはかぜの症状に対し直接作用する成分は含まれていないので、併用が可能なことが多いです。ドリンク剤に入っているビタミン B 群やビタミン C は、食品からとるよりも吸収が良いため、ドリンク剤を併用したほうが、回復が早まることが期待できます。

ドリンク剤はノンカフェインタイプがおすすめ

その際、気をつけたいのがカフェインの過剰摂取です。かぜ薬のなかには、カフェインが含まれているものがあるので、そういった薬と併用する場合やコーヒー、紅茶をよく飲む方にはノンカフェインのドリンク剤をすすめましょう。かぜの時には休息と睡眠をとるのが一番であり、基本的には、ノンカフェインがおすすめです。

とはいえ、お客様によっては、「かぜをひいても頑張って仕事へ行かなければ」という方もいらっしゃいます。そうしたケースではカフェイン配合のドリンク剤を、また逆に、ゆっくり眠りたい方にはノンカフェインタイプを、といったように使い分けると良いでしょう。

疲労感がかなり強い方には、ビタミン B1 主薬製剤や、抗酸化作用のあるビタミン C 主薬製剤をすすめてみても良いかもしれません。

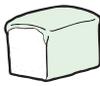
天然由来をうたったサプリメントも出ていますが、摂取後、

表 4 ビタミン B 群(一部)とビタミン C

	主な働き	推奨量(30~49歳男性・1日量)※	多く含む食材例
ビタミン B ₁	糖質をエネルギーに変える。 神経や筋肉の疲れを和らげる	1.4mg	豚肉（ヒレ）、玄米、うなぎ、ニンニク、大豆
ビタミン B ₂	脂質をエネルギーに変える。過酸化脂質の分解、 皮膚・爪・毛の発育に役立つ	1.6mg	鶏卵、納豆、牛乳、ホウレンソウ、レバー
ビタミン B ₆	たんぱく質の代謝に役立つ。 神経の機能維持に役立つ	1.4mg	魚（まぐろなど）、鶏肉、レバー、バナナ
ビタミン B ₁₂	たんぱく質や脂質をエネルギーに変える。 造血機能、神経の機能維持にも役立つ	2.4μg	レバー、魚（にしんなど）、貝（牡蠣など）、チーズ
パントテン酸	脂質・糖質・たんぱく質の代謝に役立つ	5mg（目安量）	落花生、レバー、納豆、卵黄、鶏ささみ肉
ニコチン酸 (ナイアシン)	脂質・糖質・たんぱく質の代謝に役立つ。 皮膚の機能を保持	15mgNE	魚（まぐろ、かつお、いわしなど）、たらこ、レバー
ビタミン C	エネルギーの産出に関わるカルチニンの 生成に役立つ。細胞の酸化を防ぐ	100mg	赤ピーマン、いちご、レモン、キウイ、じゃがいも、ブロッコリー

※日本人の食事摂取基準(2010年版)より

表5 からだを冷やす／温める食べ物・飲み物（例）

	ひどく冷やす(寒性) <small>かんせい</small>	冷やす(涼性) <small>りょうせい</small>	ほどほど(平性) <small>へいせい</small>	温める(温性) <small>おんせい</small>	強く温める(熱性) <small>ねっせい</small>
食べ物	パン、そば、バナナ、柿、みかん など 	豆腐、きゅうり、トマト など 	ご飯、とうもろこし、ニンニク、かぼちゃ など 	れんこん、じゃがいも、大根、チーズ、卵 など 	もち米、大豆、にら、ごぼう、ねぎ、干し柿、豚肉、しょうが など 
飲み物	ジュース、ワイン、コーヒー など	緑茶、紅茶 など	どくだみ茶、ハトムギ茶 など	日本酒、番茶、ほうじ茶 など	

東邦大学薬学部生薬学教室提供資料：「健康に生きる食べ物・飲み物」より作成

半日以上たってからアレルギー症状が出る遅延型フードアレルギーが問題になっています。アレルギー体質の方にとっては、天然由来の成分を使っているから安心というわけではないことも知っておきましょう。

からだを温めて免疫力アップを

かぜの時には、からだを温めることも重要です。からだを温めると免疫力が高まり、症状が改善しやすくなるからです。発熱がある時は額とわきの下のみを冷やし、それ以外の全身は温めるようにすると良いでしょう。

しょうが、ごぼう、大根といった根菜類は特に保温効果の高い食品です。逆に、からだを冷やす柑橘類、トマトなどは、かぜの時にはとり過ぎないように注意しましょう(表5)。

からだを温める効果の高い食品の一つであるしょうがは、吐き気を緩和し消化不良を改善する効果もあるといわれます。ジンジャーティーやしょうが飴、お湯や水を加えて飲むしょうが入りのハーブコーディアル(ハーブ飲料)などを、かぜ薬と一緒に店頭と並べてみても良いかもしれません。

水分の補給も大切

また、特に発熱を伴うかぜの際、注意したいのが脱水症状です。みそ汁やスープなどを含む水分摂取量の目安は、脱水を起こしやすい老人で、1日当たり「体重(kg)×40mL」です。例えば、体重50kgの方なら1日2Lは水分が必要ということです。お客様が十分な食事をとれていないようなら、イオン飲料や経口補水液をすすめましょう。

さらに、かぜで鼻水がひどい時には、鼻をかみ過ぎて鼻の下がヒリヒリ痛むことがあります。そういった症状に困っている方は、白色ワセリンを鼻の粘膜やヒリヒリする部分に綿棒で塗ると、症状が緩和されます。ワセリンによって鼻の粘膜が潤うと、皮膚の乾燥が解消してバリアができ、新たなウイルスや細菌、花粉などの異物の侵入を防ぐことも期待できます。

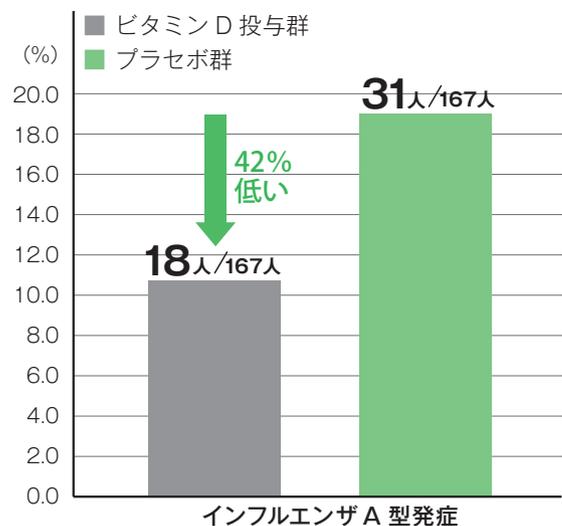
コラム②

インフルエンザ予防効果で注目のビタミンD

最近、世界中で注目を集めている栄養素が「ビタミンD」です。ビタミンDは、さば、さけ、いわしといった食品からとる以外に、日光浴によって合成されます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、不足すると骨粗しょう症になりやすいことが良く知られていますが、日本の研究でインフルエンザ予防効果も示されています。

この研究では、6歳から15歳の子供334人を半数ずつ2グループに分け、ビタミンDの錠剤1日1200IUを4ヶ月服用したグループとプラセボ群を比較しました。その結果、ビタミンDを服用したグループは、インフルエンザA型にかかるリスクが42%低かったというのです(図3)。ビタミンDは認知症、乳がん、膀胱がん、うつ病を予防するといった報告も次々と出されています。現代人は室内で過ごす時間が長いため、OTC薬やサプリメントを活用するのも一つの方法です。

図3 ビタミンDのインフルエンザ予防効果は？



Am J Clin Nutr.2010 May;91(5):1255-60