

セルフメディケーション実践編③-3 軽度な不調に対処する

こんなこと
していませんか？



これですぐ
よくなる
はず！

早く効くように
カプセル剤を
かんでのんだ



3カ月ぐらい
過ぎていても
いいよね～

使用期限を過ぎていた
けれど、ほかに症状に
合う薬が家になかった
ので、それをのんだ

▶薬にはそれぞれの働きがあり、使い方を誤ったり、自分の勝手な判断で使ったりすると、思わぬ作用を引き起こす可能性があります。どんな薬も決められた用法・用量を守るなど正しく使うことで、そうした好ましくない作用が起こることを防ぐことができます。使用期限もちょっとぐらいいいかと軽く考えずに、期限が過ぎたものは廃棄しましょう。

！薬は正しく使うことが大切！



？薬を正しく使わないとどうなるの？

薬の主作用と副作用とは、どちらも本来薬がもっている働きですので、副作用が全くない薬はありません。一般用医薬品には安全性の高い成分が使用されていますので、必要以上に心配する必要はありませんが、説明書をよく読んで正しく使用し、気になることがあったら、自分で判断せずに、薬剤師さんや登録販売者さんに相談しましょう。

主作用と副作用

主作用

病気を治したり、症状を軽く
したりする、薬本来の
目的の働きのこと

(例)鼻水がやわらいだ

(例)鼻水がとまらないので、
びえん
鼻炎薬をのんだ

副作用

顔や身体にぶつぶつができたり、
ねむけ
眠気が強く出るなど、薬本来の
目的以外に出る働きで、
好ましくない働きのこと

(例)強い眠気に襲われた



こんなとき
どうする？

今のんでいる薬と合わせてのんでも大丈夫かなあ…

複数の薬を使用すると、薬によって症状が悪化したり思わぬ副作用が現れる場合があります。持病があったりしてほかに使用中の薬がある人は、事前にお医者さんや薬剤師さんに確認してから使いましょう。また、アレルギー体質の人は、薬に対して過敏な反応が出やすいので同じく確認が必要です。いずれの場合もお薬手帳を活用するとよいでしょう。

お薬手帳とは？ 自分が使用した薬の名前や量、回数、のみ方、アレルギーや過去の副作用歴など注意することを記録するためのもので、薬局などで配布されています。自分の薬に関する情報をこの手帳にまとめ、それを病院や薬局で提示することで、のみ合わせの判断や自分に合わない薬を避けることができます。



？

一般用医薬品を正しく使うために何を確認すればいいの？

一般用医薬品を適正に使用するために必要な情報は、薬についている説明書に書かれています。薬を使用する前に必ず読み、捨てずに薬といっしょに保存しておいてください。

説明書は、次の7つの項目について書かれています。薬を使う前に特に確認しなければいけない項目もありますので、事前によく読んでおきましょう。

表題部分

1

見本

使用に際して、この説明書を必ず読むこと。また、必要な時に読めるよう大切に保管すること。

ベンザブロック[®]

のどの痛み・せきによる効く かせ薬

第2類医薬品

特 徴

●イブプロフェンの解熱鎮痛作用により、のどの痛み・発熱などを緩和します。
●シトコステロイドリン酸塩がせき中枢に働き、せきを緩和します。
●塩酸ブソイドエドリンが鼻粘膜の充血を抑え、鼻づまりを緩和します。
●5種の成分がパラフェンと合わせて、かぜのいろいろな症状を緩和します。
●のみやすい小粒の白いカプレットタイプの錠剤です。

使用上の注意

⚠してはいけないこと

(守らないと現在の症状が悪化したり、副作用・事故が起こりやすくなる)
1. 次の人は服用しないこと
(1) 本剤または本剤の成分によりアレルギー症状を起こしたことがある人。
(2) 本剤または他のかぜ薬、解熱鎮痛薬を服用してぜんそくを起こしたことがある人。
(3) 15歳未満の小児。
(4) 出産予定日12週以内の妊婦。
(5) 次の症状のある人。前立腺肥大による排尿困難
(6) 次の診断を受けた人。高血圧、心臓病、甲状腺機能障害、糖尿病
他のかぜ薬、解熱鎮痛薬、鎮静薬、鎮痙去痰薬、抗ヒスタミン剤を含有する内服薬等
(薬名中の「麻薬」「麻酔薬」「アレルギーマシナ、後述の「麻酔薬」)
2. 本剤を服用している間は、次のいずれの医薬品も使用しないこと
(麻薬中の「麻薬」「麻酔薬」「アレルギーマシナ、後述の「麻酔薬」)
3. 服用後、薬物または機械類の運転操作をしないこと
(眠気等があらわれることがある)
4. 授乳中の人には本剤を服用しないか、本剤を服用する場合は授乳を避けること
5. 服用前後は飲酒しないこと
6. 5日間を超えて服用しないこと
相談すること

1. 次の人は服用前に医師、薬剤師または登録販売者に相談すること
(1) 医師または歯科医師の治療を受けている人。
(2) 妊婦または妊娠していると思われる人。
(3) 高齢者。
(4) 薬などによりアレルギー症状を起こしたことがある人。
(5) 次の症状のある人。高熱、排尿困難
(6) 次の診断を受けた人。肝臓病、腎臓病、緑内障、全身性エリテマトーデス、混合性結合組織病、呼吸器障害、閉塞性虚血性心臓病、低血圧症
(7) 次の病状にかかったことのある人。胃・十二指腸潰瘍、潰瘍性大腸炎、クローン病
(8) モノアミン酸化酵素阻害剤(セシギリン塩酸塩等)で治療を受けている人
(9) かぜ薬、鎮痙去痰薬、麻酔薬内服薬等により、不眠、めまい、脱力感、震え、動悸
を起こしたことがある人
2. 服用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性があるので、直ちに服用を中止し、この文書を持って医師、薬剤師または登録販売者に相談すること

関係部位

症 状

皮膚

発疹・発赤、かゆみ、唇あざができる

消化器

吐き気、嘔吐、食欲不振、胃痛、口内炎、胸やけ、胃もたれ、胃腸出血、腹痛、下痢、血便

精神神経系

めまい、不眠、神経過敏、けいれん

循環器

動悸

呼吸器

息切れ

泌尿器

排尿困難

その他

目のかすみ、耳なり、むくみ、鼻血、歯ぐきの出血、出血が止まりにくい、出血、背中の痛み、過度の体温低下、からだがだるい、顔のほてり、のぼせ

まれに下記の重篤な症状が起こることがある。その場合は直ちに医師の診療を受けること。

症状の名称

症 状

ショック
(アナフィラキシー)

服用後すぐに、皮膚のかゆみ、じんましん、声のかすれ、くしゃみ、のどのかゆみ、息苦しさ、動悸、意識の混濁等があらわれる。

皮膚粘膜眼症候群(スティーブンス・ジョンソン症候群)、中毒性表皮剥離症候群、急性汎発性発疹性膿疱症

高熱、目の充血、目やに、唇のただれ、のどの痛み、皮膚の広範囲の発疹・発赤、水ぶくれ、皮膚の上から膿がでる(小膿疱)が出る、全身がだるい、食欲がない等が持続したり、急激に悪化する。

肝機能障害

発熱、かゆみ、発疹、黄疸(皮膚や白目が黄色くなる)、褐色尿、全身のだるさ、食欲不振等があらわれる。

(裏面へ続く)

2

使用上の注意

⚠してはいけないこと

(守らないと現在の症状が悪化したり、副作用・事故が起こりやすくなる)
1. 次の人は服用しないこと
(1) 本剤または本剤の成分によりアレルギー症状を起こしたことがある人。
(2) 本剤または他のかぜ薬、解熱鎮痛薬を服用してぜんそくを起こしたことがある人。
(3) 15歳未満の小児。
(4) 出産予定日12週以内の妊婦。
(5) 次の症状のある人。前立腺肥大による排尿困難
(6) 次の診断を受けた人。高血圧、心臓病、甲状腺機能障害、糖尿病
他のかぜ薬、解熱鎮痛薬、鎮静薬、鎮痙去痰薬、抗ヒスタミン剤を含有する内服薬等
(薬名中の「麻薬」「麻酔薬」「アレルギーマシナ、後述の「麻酔薬」)
2. 本剤を服用している間は、次のいずれの医薬品も使用しないこと
(麻薬中の「麻薬」「麻酔薬」「アレルギーマシナ、後述の「麻酔薬」)
3. 服用後、薬物または機械類の運転操作をしないこと
(眠気等があらわれることがある)
4. 授乳中の人には本剤を服用しないか、本剤を服用する場合は授乳を避けること
5. 服用前後は飲酒しないこと
6. 5日間を超えて服用しないこと
相談すること

1. 次の人は服用前に医師、薬剤師または登録販売者に相談すること
(1) 医師または歯科医師の治療を受けている人。
(2) 妊婦または妊娠していると思われる人。
(3) 高齢者。
(4) 薬などによりアレルギー症状を起こしたことがある人。
(5) 次の症状のある人。高熱、排尿困難
(6) 次の診断を受けた人。肝臓病、腎臓病、緑内障、全身性エリテマトーデス、混合性結合組織病、呼吸器障害、閉塞性虚血性心臓病、低血圧症
(7) 次の病状にかかったことのある人。胃・十二指腸潰瘍、潰瘍性大腸炎、クローン病
(8) モノアミン酸化酵素阻害剤(セシギリン塩酸塩等)で治療を受けている人
(9) かぜ薬、鎮痙去痰薬、麻酔薬内服薬等により、不眠、めまい、脱力感、震え、動悸
を起こしたことがある人
2. 服用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性があるので、直ちに服用を中止し、この文書を持って医師、薬剤師または登録販売者に相談すること

関係部位

症 状

皮膚

発疹・発赤、かゆみ、唇あざができる

消化器

吐き気、嘔吐、食欲不振、胃痛、口内炎、胸やけ、胃もたれ、胃腸出血、腹痛、下痢、血便

精神神経系

めまい、不眠、神経過敏、けいれん

循環器

動悸

呼吸器

息切れ

泌尿器

排尿困難

その他

目のかすみ、耳なり、むくみ、鼻血、歯ぐきの出血、出血が止まりにくい、出血、背中の痛み、過度の体温低下、からだがだるい、顔のほてり、のぼせ

まれに下記の重篤な症状が起こることがある。その場合は直ちに医師の診療を受けること。

症状の名称

症 状

ショック
(アナフィラキシー)

服用後すぐに、皮膚のかゆみ、じんましん、声のかすれ、くしゃみ、のどのかゆみ、息苦しさ、動悸、意識の混濁等があらわれる。

皮膚粘膜眼症候群(スティーブンス・ジョンソン症候群)、中毒性表皮剥離症候群、急性汎発性発疹性膿疱症

高熱、目の充血、目やに、唇のただれ、のどの痛み、皮膚の広範囲の発疹・発赤、水ぶくれ、皮膚の上から膿がでる(小膿疱)が出る、全身がだるい、食欲がない等が持続したり、急激に悪化する。

肝機能障害

発熱、かゆみ、発疹、黄疸(皮膚や白目が黄色くなる)、褐色尿、全身のだるさ、食欲不振等があらわれる。

(裏面へ続く)

3

効 能

かぜの諸症状(のどの痛み、せき、発熱、鼻づまり、鼻水、くしゃみ、悪寒、頭痛、関節の痛み、筋肉の痛み)の緩和

4

用法・用量

次の量を、食後なるべく30分以内に、水またはお湯で、かまずに服用すること。

年 齢

1回量

1日服用回数

15歳以上

2錠

3回

15歳未満

服用しないこと

用法・用量に関連する注意

(1) 用法・用量を厳守すること。
(2) カプレット(錠剤)の取り出し方
袋のほうにカプレットが入っているPTPシートの凸部を指で強く押し、裏面のアルミ箔を破り、取り出して服用すること(誤ってそのまゝのみこんだりすると食道粘膜に突き刺さる等思わぬ事故につながる)。カプレット

5

成 分

6錠(1日服用量)中

は た ら き

成 分

含 量

熱をさげ、痛みを和らげる

イブプロフェン

450mg

鼻づまりを和らげる

塩酸ブソイドエドリン

135mg

鼻水・くしゃみを和らげる

クロルフェニラミンマリン酸塩

7.5mg

せきを和らげる

シトコステロイドリン酸塩

24mg

頭痛を和らげる

無水カフェイン

75mg

添加物：乳糖水和物、クロスカルメロースNa、ヒドロキシプロピルセルロース、セルロース、ステアリン酸Mg、トウモロコシデンプン、ヒプロメロース、酸化チタン、コポリビドン、タルク

6

保管および取扱い上の注意

(1) 直射日光の当たらない湿気の少ない涼しい所に箱に入れて保管すること。
(2) 小児の手が届かない所に保管すること。
(3) 他の容器に入れ替えないこと(誤用の原因になり品質が変わる)。
(4) 使用期限を過ぎた製品は服用しないこと。
(5) 箱の「有効年月日」記入欄に、内袋(アルミの袋)を開封した日付を記入すること。
(6) 一度内袋(アルミの袋)を開封した後は、品質保持の点から開封日より6か月以内を目安になるべくすみやかに服用すること。

7

お問い合わせ先・製造販売元 など

本製品内容についてのお問い合わせは、お買い求めのお店、または下記にお願いいたします。
アリナミン製薬株式会社「お客様相談室」フリーダイヤル 0120-567-087
受付時間：9：00～17：00 (日、月、祝日を除く)
なお、健康サイトでは、多くの健康情報や症状・疾患の情報をわかりやすく紹介しています。

健康サイト

検索

https://alinamin-kenko.jp

製造販売元

アリナミン製薬株式会社

〒541-0005 大阪市中央区東船場4丁目1番1号

D9

確認すべき項目

② 使用上の注意

・使用してはいけない人は？
・薬を使用している間、やってはいけないことは？
・どんな人は、使用前に相談するといいの？
・どんな場合は、専門家に相談したらいいの？

③ 効 能

・どんな症状に効くの？

④ 用法・用量

・1日に何回のむの？いつのむの？
・1回にのむ量はどれくらい？

薬は身体が早く健康な
状態に戻れるようサポートしてくれます。
ちょっと体調がおかしいなと感じたら、無理せず
休養し、一般用医薬品を賢く使うなどして、
自分でできる手当をしましょう。

なるほど～！

自分の健康を
守ることができるのは
自分自身なんだね

そうね。でも社会には
わたしたちの健康づくりを
支えるいろいろな取組み
もあるみたいよ。