

# 薬と健康

# 市販薬での対応と受診の目安

体調が悪くなった時には自己判断をせずに受診をすることが大切ですが、仕事の都合でどうしても受診が難しい場合は、薬局で市販薬を購入し対応できます。

Q 医師が処方する **医療用医薬品** と、ドラッグストアで購入できる **一般用医薬品** の違いは？

＜医療用医薬品＞

診察で分かった症状に合わせて、医師が薬の種類や量を決め処方を受けるお薬です。

医師や薬剤師による管理が必要となります。

＜一般用医薬品＞

薬局やドラッグストアの窓口で薬剤師などのアドバイスを下に自分で購入するお薬で、OTC医薬品とも呼ばれています。

症状から選ぶタイプで、医療用医薬品と比べて成分の種類や含有量については用法・用量の範囲で服用した場合には比較的安全とされているお薬です。

## ●●● 受診の目安 ●●●

胃の不快感や便秘、下痢、頭痛や鼻炎、生理痛など比較的軽い症状でお悩みの場合には市販薬を早めに利用することで楽になります。しかし、次のような状況では受診が必要です！

※ 市販薬を使っても、なかなか良くなるしない

（注意：受診までの目安は、商品と一緒に入っている添付説明書を必ず確認して下さい。）

※ 業務に支障がある重い症状や、辛い自覚症状

※ 激しい嘔吐や下痢、高熱など、明らかにいつもと違う体調の変化

※ 傷口が大きいケガや、なかなか止まらない出血

など

# 市販薬の選び方

- ①市販薬の選び方
- ②用法・用量を守りましょう！
- ③注意したい薬との組み合わせ



## <① 市販薬の選び方>

現在、市販薬は1万種類を超えます。2009年からすべての市販薬について効果や作用の強い順番に第1類・第2類・第3類医薬品という3種類に区分されました。自分の症状にどれが一番良いか薬剤師に相談し適切な薬が選べるようになっています。

## <② 用法・用量を守りましょう！>

すでに処方された薬を内服中の方は主治医に相談しましょう。

自己判断では成分が重複したり、飲み合わせが悪い場合があります。誰でも安心して使用できるように分量が少なく調整されていますが、決められた量で内服しない場合、効果が出ない事や逆に副作用を引き起こす恐れがあります。必ず添付説明書を読んで内服しましょう！

## <③ 注意したい薬との組み合わせ>

薬を内服するときは、お水か白湯が基本です。

薬の種類によっては作用が増減したり副作用を引き起こします場合があるので注意しましょう。

代表的な避けたい飲み合わせには緑茶(鉄剤の効果低下)、グレープフルーツ(降圧薬や狭心症の効果低下)、納豆(ワーファリンの効果低下)などがあります。

◆ もっと詳しい情報については、こちらをご参考下さい。→【 HP検索名 : 日本OTC医薬品協会 】

# 会社と薬

会社には労働安全衛生規則という法律で、救急箱の設置が義務付けられています。

## ★633条(救急用具)

### 【1項】

事業者は、負傷者の手当に必要な救急用具及び材料を備え、その備付け場所及び使用方法を労働者に周知させなければならない。

### 【2項】

事業者は、前項の救急用具及び材料を常時清潔に保たなければならない。

## ★634条(救急用具の内容)

事業者は、前条第1項の救急用具及び材料として、少なくとも、次の品目を備えなければならない。

「1号」ほう帯材料、ピンセット及び消毒薬

「2号」高熱物体を取り扱う作業場その他 火傷のおそれのある作業場については、火傷薬

「3号」重傷者を生ずるおそれのある作業場については、止血帯、副木、担架等

会社の救急箱・常備薬の中身は、最低でも半年に1回は  
使用期限や不足分を確認しましょう！！



# お薬と就業上の注意

就業に影響のあるお薬とは……

運転が必要な業務(配送業だけでなく、車を使う営業職も)や  
高所での危険な作業が伴う業務

について、注意が必要です。

市販の薬の説明書きや、処方薬の注意書きには、必ず

**「服用後、乗り物又は機械類の運転操作をしないこと」と書かれています！！**

このような業務に携わる人は、お薬手帳や薬の説明書きを必ず確認し、会社へ報告を怠らないで下さい。



## 参考1: 運転に影響する薬

くすりの種類	配合されると運転等の障害となる成分	運転等の障害となる作用
かぜ薬	抗ヒスタミン薬	眠気
解熱鎮痛薬	プロムワレリル尿素 アリルインプロピルアセチル尿素	眠気
催眠鎮静薬	塩酸ゾフェンヒドラミン(*1)	眠気が続く、だるさ
乗り物の酔い止め	塩酸メクリジンなどの抗ヒスタミン薬、または臭化水素酸スコポラミンなどの副交感神経遮断薬	眠気、 副交感神経遮断薬が配合されている場合はさらに 眼のかすみ、異常なまぶしさなど
胃痛・腹痛の痛み止め	臭化水素酸スコポラミンなどの副交感神経遮断薬	眼のかすみ、異常なまぶしさなど 臭化水素酸スコポラミンなど一部の副交感神経遮断薬にはさらに 眠気
下痢止め	塩酸ロベラミド(*1)	眠気
鎮咳去痰薬	抗ヒスタミン薬	眠気
痔疾用飲み薬	抗ヒスタミン薬	眠気
薬用酒	(アルコール)	(運転はできません)
アレルギー用の飲み薬	抗ヒスタミン薬	眠気
鼻炎用の飲み薬	抗ヒスタミン薬	眠気、 ペラドンナエキスなどの副交感神経遮断薬が配合されている場合はさらに 眼のかすみ、異常なまぶしさなど
鼻炎用の点鼻薬	フマル酸ケチフェン(*1)	眠気

一般用医薬品添付文書の使用上の注意をもとに作成

\*1:他の成分と配合されず、この成分のみのくすりです。

## 参考2: 運転に影響する薬

くすりの成分	運転等の障害となる作用 ※印は欄外を参照	作用、治療する病気や症状など
インドメタシン	眠気、めまい、ふらつき感など	消炎、鎮痛、解熱 内服薬の他に坐薬がある
抗ヒスタミン薬 クロルフェニラミン、クレマスチン、ケトチフェンなど	眠気	蕁麻疹などによる皮膚のかゆみやアレルギー性鼻炎など ケトチフェンには点鼻薬もある
ベンゾジアゼピン系の成分 トリアゾラム、プロチゾラム、エスタゾラムなど ベンゾジアゼピン類似薬 ゾルピデム、ゾピクロン	翌朝以後にも影響、眠気、注意力・集中力・反射運動能力などの低下	睡眠薬
ベンゾジアゼピン系の成分 エチゾラム、ジアゼパム、メキサゾラムなど	眠気、注意力・集中力・反射運動能力などの低下	抗不安薬
カルバマゼピン	眠気、注意力・集中力・反射運動能力などの低下	てんかんの発作、三叉神経痛など
タリベキソール	前兆のない突発的睡眠(※)、傾眠(※)、注意力・集中力・反射機能などの低下、ふらつき、めまい、起立性低血圧	パーキンソン病
ロビニロール	前兆のない突発的睡眠(※)、傾眠(※)など	パーキンソン病
プラミベキソール	前兆のない突発的睡眠(※)、傾眠(※)など	パーキンソン病
テリスロマイシン	意識消失(※)、視調節障害(※)、霧視(※)など	抗生物質
ポリコナゾール	羞明(※)、霧視(※)、視覚障害など	抗真菌薬
バレニクリン酒石酸塩	めまい、傾眠(※)、意識障害(意識レベルの低下、意識消失(※))など	禁煙補助薬

※独立行政法人 医薬品医療機器総合機構 HPより引用 [http://www.info.pmda.go.jp/medsqa/hanashi\\_q3.html](http://www.info.pmda.go.jp/medsqa/hanashi_q3.html)