

市販薬を上手に使うために

医療機関に行くほどではない軽い症状のときや、すぐに医療機関に行けないときなどに市販薬を使うという方は多いのでは。1万品目以上もあるといわれる市販薬(OTC医薬品)の中から自分の症状に適した薬を選ぶためのポイントを紹介しましょう。

購入時に、できるだけ多くの情報を薬剤師に伝えよう

市販薬は一般に、処方薬に比べて効果が弱いものが多いとされますが、副作用と無縁ではありません。消費者庁によると、平成21年度から25年度までの5年間に、1,225例の重い副作用が報告されています。市販薬といえども、決して油断してはいけません。

副作用を起こさないようにするためには、購入する際に使用する人の情報をできるだけ詳細に薬剤師に伝えることが大切です。そうすることで、薬剤師は多くの市販薬の中からその人の症状に合った、かつ安全な薬を提案できるようになります。「薬を用いる人の年齢」「いつごろからどんな症状が現れたか」「医療機関で治療を受けている場合は治療の内容、現在服用中の薬の名前」「同じような症状の経験があるか、そのとき使っていた薬の銘柄は何か」「薬によるアレルギーや副作用の経験はあるか」「妊娠あるいはその可能性があるか、または授乳中か」「車の運転をするか」などを伝えましょう。

薬を選んだら、服用の注意点などを確認しよう

去年、風邪をひいたとき〇〇が効いたから、今回も同じものを購入しようと思われるかもしれません。しかし、風邪薬も、解熱や鎮痛に効く成分を主としたもの、鎮咳・去痰に効く成分を主としたものなどさまざまです。そのときの症状に合ったものを選ぶことが大切です。

薬を選んだら、「何日服用するか」「服用のタイミングや用量」「考えられる副作用」「生活上の注意」などを薬剤師に確認しましょう。

服用前には必ず説明書(添付文書)をよく読み、指示どおりに使うことも大切です。症状が改善されない場合は、その薬が適していないと考えられます。服用をやめて、医師または薬剤師に相談しましょう。

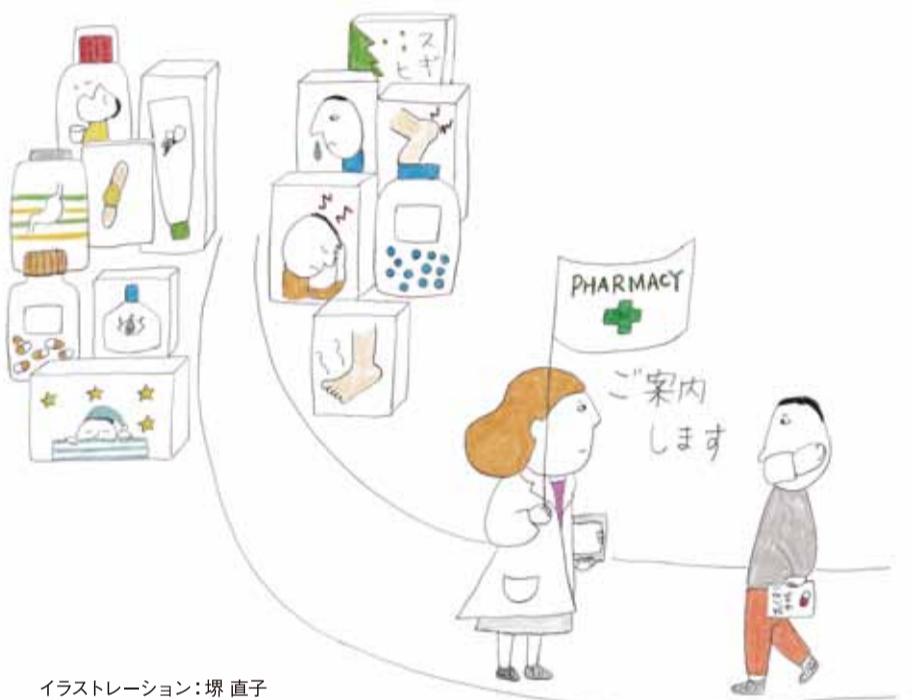


「かかりつけ薬局」と「おくすり手帳」を利用して、より安全に

市販薬を上手に使うために、気軽に相談できる“かかりつけ薬局”をもつことをおすすめします。処方せんで調剤を受けるときも、市販薬を購入するときも、同じ薬局を利用すれば、薬の飲み合わせや重複をチェックしてもらえて安心です。

また、処方薬同様、市販薬についても、銘柄や副作用の経験などを「おくすり手帳」に記入しておくと、医療機関や薬局で医師や薬剤師にきちんと伝えることができ、安全性が高まります。

市販薬の飲み方などわからないことがあるときは、薬剤師にお気軽におたずねください。



イラストレーション: 堀 直子

読者プレゼント



静電気を除去する洋服ブラシ
A 10名様

静電気除去洋服ブラシ
5,400円(税込)
池本刷子工業
☎072-964-2331
E-mail:support@ikemoto-brush.co.jp

○商品に関するお問い合わせは各社、またプレゼント応募に関するお問い合わせはクラスAネットワーク(ページ右下部)まで。

【応募方法】ご応募はハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ ①ご希望のプレゼント名②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ご利用薬局名と所在地(例:ライフ薬局●●市)⑦薬局での血圧測定などの設備について(よい、よくない、どちらともいえない/その理由)⑧薬局またはLifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記で先までお送りください。
QRコード 右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご応募ください。

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-46-2

クラスAネットワーク Life2月号係

縮め切りは3月5日 (当日消印有効)です。

すっきり飲みやすい 無添加ハーブティー

鳥取大学との共同開発で作られたハーブティー。ドライでは薬用として認められているハーブ「エキナセア」を無農薬・有機栽培(無化学肥料)で育てています。頑張り過ぎや、リラックスしたいときにおすすめです。

エキナセアティー
紅茶&レモングラスブレンド 1,533円(税込)
大山メティカルハーブ ☎0859-54-2100
URL: <http://www.dmh.co.jp>

次号予告 3月号は「筋力を維持しよう」を特集します。
どうぞお楽しみに。

お知らせ
健康情報をWebでも

Webサイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。みなさまからのご意見・ご質問にもお答えしています。ぜひご覧ください。

class A ヘルシーライフクラブ [検索](#)
[class A Healthy Life Club](#) <http://www.e-classa.net/>

薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

クラスAヘルシーライフクラブ
http://www.e-classa.net/

※当選発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。ご応募いただいた方の個人情報は(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)に活用させていただきます。

4月号は「免疫力を高めよう」を特集します。
どうぞお楽しみに。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2
FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

イラスト: 堀直子

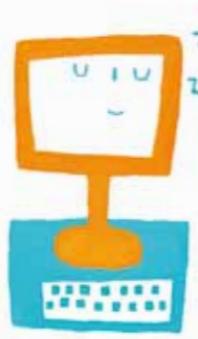
コンタクトレンズよりも メガネで過ごそう

- かゆみ
 - 腫れ
 - 充血
- どんなにかゆくとも、かいたてはダメ。炎症が悪化することがあります。



目をしっかり休ませよう

花粉によって目の炎症が起こりやすいこの時期は、普段以上に目をいたわる必要があります。パソコン作業をするときは、1時間作業したら15分ほど休憩をとりましょう。スマートフォンやテレビの見過ぎにも要注意。



かゆみを抑える冷タオル

かゆみがつらいときは、冷たい水で絞ったタオルで目を冷やしましょう。冷やすことでかゆみが楽になるといわれています。効果は一時的なものなので、薬などと合わせて実践しましょう。



知っておきたい 目薬の 4つのNG

- さした直後にまばたきをする
 - 容器の先をまぶたやまつ毛につける
 - ほかの人の目薬を使う
 - 古い目薬を使う
- さした直後にパチパチとまばたきをすると、目薬が流れ出てしまいます。
まぶたやまつ毛についた花粉や目やになどが逆流し、目薬の汚染につながります。
開封から長期間経った目薬は目を傷める危険性が。使用期限を確認しましょう。

花粉シーズンを快適に 症状別セルフケア

「出てしまった症状をすこしでも軽くしたい」、そんな人は実践してみましょう。自分でできるケアを中心にご紹介します。

のど

- 痛み
- せき

のどがイガイガして、せきが出る。そんなときのセルフケア。

保湿で 乾燥対策

のどのケアには、保湿が大切。室内が乾燥しないように加湿器をつけ、お風呂に入るとき以外はマスクをつけましょう。また、外から温めることも効果的です。タートルネックのセーターやマフラーなどで首を冷えから守りましょう。



気分

- かゆみ
- 肌荒れ

実は、肌も花粉の影響を受け、敏感になっています。

のどを癒す “ほっと”ドリンク

のどの痛みには、はちみつを入れた温かい飲み物がおすすめ。はちみつには殺菌作用があり、粘膜の炎症を和らげる効果が期待できます。最も簡単なのは、お湯にはちみつを溶かしただけのもの。好みでレモンやおろししたショウガを加えても。



肌

“いつもの”化粧品、 スキンケアを見直そう

花粉シーズンは、肌についた花粉が刺激になり、かゆみや肌荒れが起きる場合があります。いつも使っている化粧品やスキンケア剤、石鹼などが合わないときは、敏感肌用のものを検討しましょう。



アロマの香りで すっきり

気分が落ち込まないときには、アロマオイルを活用してみましょう。自律神経の働きを整えて、リラックスできるといわれています。お風呂に数滴垂らしたり、マスクにつけてもOK。ユーカリやローズマリー、ペパーミントなどがおすすめです。



鼻をすっきり鼻うがい

うがい液の作り方 うがい液には、体液に近い0.9%の食塩水を使います。一度沸騰させて冷ました1リットルのぬるま湯に、9g(小さじ1.5)の食塩を入れれば完成。これをドレッシングボトルに移します。

カンタン鼻うがいの方法

- やや下を向きながら片方の鼻を指で押さえ、反対の鼻にうがい液の入ったドレッシングボトルのノズルを軽く差し込みます。
- ボトルを軽く押して洗浄液を鼻に注入します。「えー」と声を出しながら行うと、むせずに口から洗浄液が出やすくなります。
- 同じ要領で反対側の鼻も行い、3~5回繰り返します。洗浄液が鼻から出たら、軽く鼻をかみます。



点鼻薬を上手に使おう

ワセリンを鼻の周りに塗ると、花粉がワセリンにくっついて、鼻に入ってくるのを防いでくれます。同時に鼻のかみ過ぎでヒリヒリする鼻の保護にもなります。鼻だけでなく、目の周りなどに塗ってもよいでしょう。



鼻がつまつま眠れないときは

鼻がつまつま眠れないときは、つまっているほうの鼻を上にして横向きに寝ましょう。左鼻がつまつまのときは、右脇腹を下に。体の側面を圧迫すると自律神経が刺激され、反対側の鼻のとおりがよくなります。同様につまっている鼻の反対側の脇にこぶしをはさんでも同じ効果が得られます。

皮脂の落とし過ぎに要注意

顔についた花粉を落とすために、洗顔する回数が増えている人はいませんか？毎回石鹼などを使うと、皮脂を落とし過ぎてしまうことにつながるので、水やお湯だけ流したり、こまめな保湿を心がけましょう。



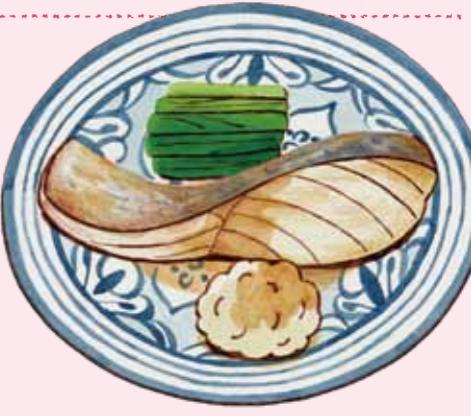
ゲンキ レシピ vol.76

鯖の和風ムニエル

○調理時間:15分 ○エネルギー:約150kcal (1人分)
○塩分量:約1.5g (1人分)

大根おろして胃腸を整える

花粉シーズンには胃腸の調子を整えて免疫力を高めましょう。大根は消化酵素ジアスターゼを多く含み、胃腸を整えて消化を助けてくれるので、肉や魚を食べるときは一緒に摂りたいものです。ジアスターは熱に弱いので大根おろしがおすすめです。



材料(2人分)

- | | |
|------------|------------------|
| ●生鯖切り身…2切れ | ●ゴマ油…大さじ1 (合わせ酢) |
| ●小麦粉…大さじ1 | ●しょうゆ…大さじ1 |
| | ●レモン汁…大さじ1 |
| | ●だし汁…大さじ1 |

作り方

- 鯖は水気をふきとて全体に薄く小麦粉をまぶします。
- フライパンに油を熱して鯖を入れ、中火～弱火で両面焼く。
- 鯖を焼いている間に大根をおろし、合わせ酢の材料を合わせておく。
- 皿に鯖をのせ、大根おろしを添え、合わせ酢をかける。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください
<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中！

薬剤師の今月のおすすめ /

生活 四 葉

vol.61

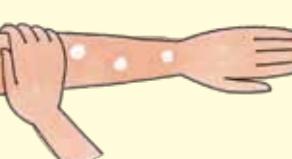
ツバキ油でうるおい肌！

「アトピコ スキンヘルスケア」シリーズに使われている精製ツバキ油は、人の皮脂に含まれる成分を多く含んでいて、肌になじみやすく、やさしく肌を守ります。肌が乾燥しやすいこの時期は、保湿力・保護力に優れたクリームタイプがおすすめです。



保湿クリームのポイント

- 塗りたい箇所に点在させよう
 - こすらず手のひらで押さえるように
 - 乾燥したら1日何度も！
- しっかりと塗り込んだほうがよいような気がしまずが、ごしごしこすると肌への刺激になります。手のひらで押さえるようになじませましょう。



アトピコ スキンヘルスケア クリーム
120g 1,857円(税込) [低刺激性・無香料・無着色]



お問い合わせ
お近くのclass A 薬局または
大島椿お客様相談室 ☎ 0120-457-178まで

