



風邪をひいたら、お薬どっち選ぶ？

風邪をひいてしまったら、まず休養をとることが大切です。安静を保ち、体を温め、十分に栄養と水分を補給するようにしましょう。入浴や喫煙は避け、睡眠を十分にとり、部屋を乾燥させすぎないように注意してください。これらの処置により改善しないときには、風邪薬を服用し、様子をみるとよいでしょう。風邪薬については、熱の有無、症状に合わせ**て選ぶことが大切です。**

風邪は、のど・鼻の病気の中で最もかかりやすい病気で、原因としては、大半がウイルスによる感染ですが、まれに病原性微生物（マイコプラズマ・細菌）などによつて起こることがあります。

風邪が冬に多く発症するのは、寒さや乾燥が、風邪を引き起こすウイルスやインフルエンザウイルスにとって生存しやすい環境になつて、感染する力が強くなるためです。また、寒さや乾燥は、のど・鼻の粘膜の感染に対する防御力を低下させるともいわれています。

症状は、原因となるウイルスによつて多少異なりますが、鼻水・鼻づまり・くしゃみ・せき・たん・のどの痛み・声がかたなどの症状とともに、発熱・頭痛・全身倦怠感・体の痛みが主です。ときに、下痢・腹痛・吐き気・食欲不振などのおなかの症状を伴つこともあります。

ウイルスと体の熱い戦い

熱が出るのは、体がウイルスや細菌と戦っている証拠です。熱で免疫機構

が活発になり、ウイルスや細菌に対する抗体がつくられます。ただし、この発熱は、三日程度で落ち着くのが通常です。それ以上続く熱については、注意が必要です。

ウイルスを体外に追い出す

せきやたんは、ウイルスや細菌・気管にたまったいろいろな異物を体の外へ出すこととする働きです。たんは、細菌のすみかになりやすいので、せきを我慢せずに出してやることも大切です。ただし、激しいせきは体力を消耗するので、小さく・細かくするのがよいでしょう。

鼻水の色について

最初は透明で水っぽい鼻汁が、三〜四日たつと緑や黄色のドロツとした鼻水になることがあります。これは、風邪のウイルスと戦つた白血球の死がいで、さらに、膿(うみ)のような鼻水が出るときは、細菌感染症を起こした

か、別の病気の可能性もありますので、医師の診察を受けるようにしましょう。

薬の選び方について



は殺菌剤入りのトロチチが役立つ場合があります。うがい薬は直接患部に噴霧するタイプの薬と、水で薄めてうがいをするタイプのお薬がありますが、いずれも一日三〜四回程度実施するとういでしょう。

熱があり(38度まで)

鼻のどに症状のあるとき

熱がなく、鼻水・鼻づまりの症状

【鼻炎の薬】鼻水が出てきたら、本格的になる前に炎症をくい止めるのが良い方法です。飲み薬が基本ですが、抗ヒスタミン剤を含む点鼻薬は即効性があるのでグズグズしたときにすぐスプレーするのも効果的です。

熱がなく、のどの痛みの症状

【トロチチ・うがい薬】トロチチは血液に入って効くのではなく、患部に直に有効成分が届くのお薬です。外出先などうがいのできないときに

【総合感冒薬】総合感冒薬は、解熱・鎮痛、せき止め、去たん剤、鼻炎の薬の四点の組み合わせが基本形です。熱があるし、鼻水もせきも出ているという時には、すべての症状に効果がある風邪薬が便利でしょう。

熱が38度以上のときや急激な高熱が出たときには、医師の診察を

風邪薬を服用するときの注意について

① 過去に風邪薬を服用して、発疹ほつしん・発熱・かゆみ・むくみなどが出たことのある人は、服用しないよう注意してください。

② 風邪薬または解熱・鎮痛剤を服用してせんそくを起したことがある人は、服用しないよう注意してください。

③ 服用時に眠気が出ることがあるので、乗り物または機械類の運転操作をしないようにしてください。

医師よりお薬をいただいている人が風邪薬を服用するときの注意について

薬の併用は思わぬ副作用があるのでありますので、服用するときは必ず医師または薬剤師に相談してください。

① 多くの風邪薬には、解熱剤が入っています。その上さらに、医師から処方された鎮痛剤を服用すると、解熱効果が重なってしまい危険です。せき止めや鼻炎薬も同様。

② 風邪薬の葛根湯(かんこんとう)には、甘草(かんそう)という生薬が入っていますが、高血圧の人や心臓や腎臓の悪い人が飲むと血圧が上昇したり、むくみが出たりといった副作用が起きることがあります。

風邪の予防について

① 体の抵抗力を落とさないように、過労を避けて、バランスのとれた食事と睡眠を十分にとることが基本です。

② ウイルスをもらわないよう、人の集まる場所には行かないようにするのが、何よりの予防です。

③ ウイルスは鼻や口から侵入し、粘膜に付着します。これを防ぐためには、うがい薬を使用するのが一般的ですが、殺菌力のあるカテキンを含む日本茶でうがいするのもよいでしょう。

④ インフルエンザなど冬の風邪ウイルスは、湿度の低いところを好み、加湿器などを使用し、部屋の湿度を50〜60%以上に調整しましょう。

⑤ ビタミンCは、ウイルスに対する抵抗力を高めます。一回にたくさん取らず、一日二〜三回に分けて取るのが効果的です。いちご・キウイ・レモンなどの果物をはじめ、ビタミンCを取れるサプリメントや薬もありますので、薬局・薬剤師に相談するとういでしょう。

(みさき調剤薬局 加藤浩三)

基準薬局リスト

横手市

石田薬局	☎0182-32-0069	☎32-9342
オレンジ薬局横手店	☎0182-36-3177	☎36-3178
鍛冶町さいた薬局	☎0182-33-1751	☎33-1752
くら薬局	☎0182-35-5630	☎36-3678
小池調剤薬局	☎0182-33-0456	☎33-0457
さいた薬局	☎0182-33-4814	☎33-1273
齊太薬局駅前店	☎0182-33-6662	☎33-6662
下田薬局	☎0182-32-0583	☎32-0583
高橋薬局	☎0182-32-5189	☎32-8965
ネノ七薬局	☎0182-32-2520	☎32-2521
平鹿調剤薬局	☎0182-33-2272	☎33-3144
やまざ薬局	☎0182-32-2739	☎32-8934
横手南薬局	☎0182-32-2422	☎33-6064

平鹿郡

青山薬局	☎0182-42-4003	☎42-0750
雄物川みよし薬局	☎0182-22-3434	☎22-3435
にしはら薬局	☎0182-42-3505	☎42-3512
橋本薬局	☎0182-22-4149	☎56-2188
ヤナギ薬局	☎0182-22-3013	☎22-4200

湯沢市

うちだて調剤薬局	☎0183-78-0080	☎78-0081
雄勝調剤薬局	☎0183-72-3210	☎73-8436
つるだて薬局	☎0183-72-3813	☎72-3814
ユザワ薬局	☎0183-73-3312	☎72-0777

雄勝郡

あべ薬局	☎0183-62-0089	☎62-2603
健生堂薬局	☎0183-62-0117	☎62-0118
小町堂薬局	☎0183-52-4264	☎52-4782
静寿堂薬局	☎0183-62-0121	☎62-0122



お薬手帳



基準薬局の看板

処方せん公文書の有効期限は処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保田町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail: info@akiyaku.or.jp
http://www.akiyaku.or.jp