

含嗽剤とうがいの仕方

含嗽剤とは、うがい薬のことです。一般にうがいは、インフルエンザや感冒（風邪）の流行期によく行われますが、正しい知識と方法を知ることによってその効果をさらに上げることができます。



うがいの効果

通常、口の中は細菌などで汚れています。うがいは有効な手段ではありませんが、うがい薬で口腔内が無菌になるわけはありません。しかし口内における微生物の数を減らすことはできます。

外部から体内に侵入しようとしたちりやほこりなどの約九十パーセントが鼻を通る間に粘膜に捕らえられて、そのまま喉に落ちて痰として体外に出てきます。細菌の大部分も鼻で捕らえられてのどに向かいます。その時に、ちりやほこりなどの有機物をえさにして細菌が増殖する可能性がります。また、ウイルスは人の細胞内に侵入して増殖します。そのどにウイルスが細胞内に侵入する前に殺菌しようとするのが、薬によるうがいです。

ウイルスが増殖するためにはある程度時間が必要です。そこで日常、うがい薬を使用しない場合には、予防的に約三時間おきにうがいをすることにより、この増殖を抑えることができるといわれています。仮に一日十八時間

起きているとして、一日七回のうがいでOKということになります。寝ている間は体内の免疫が活発なので多少の繁殖にも耐えられるようです。しかし、うがいはあくまでも予防です。いったん増殖したウイルスが細胞内に入ってしまったら、うがいは何の効力もありません。「風邪かな？」と思う前に白湯やお茶で一日七回のうがいをしましょう。

インフルエンザへのうがいの効用

インフルエンザとはインフルエンザウイルスの感染によっても起る病気です。通常の風邪と比べ、症状が重く全身症状もはつきり現れます。高齢者がかかると肺炎を併発したり持病を悪化させたりして重篤になり、最悪の場合には死に至ることもあります。また、幼児特に二歳以下（の場合）は、インフルエンザ脳症を合併することがあり、その場合は約三分の一が死亡するとされています。

症状と経過ですが、インフルエンザウイルスに感染後、一〜三日間の潜伏期

間を経て突然三八〜四〇度の高熱で発病します。それと同時に悪寒、頭痛、背中や両手両足の筋肉痛、関節痛などの全身症状が現れます。これに続いて、鼻水、のどの痛みなどの症状が現れます。

通常の風邪でも、肺炎を伴わなくても三九度以上の高熱が出ることはありますが、突然高熱で発症することとはまれです。

インフルエンザ、風邪、SARSすべてに共通しますが、飛沫感染（ウイルスの塊が唾液などの分泌物とともに放出され、それを吸い込むこと）によって感染することの予防にうがいがあります。前述しましたが、吸い込まれたウイルスは鼻やのどの粘膜の細胞に侵入して増殖します。そのため、増殖して気管の奥へ侵入する前にウイルスを洗い流してしまおうのが有効です。さらに、一般的に使用されているヨード

正しいうがいの仕方

を含むうがい液などはインフルエンザ、SARSを含む多くのウイルスを消毒殺菌します。

さて、うがいの実際の方法ですが、まず最適な希釈濃度を使用することが大事です。ヨード製剤を例にとりまして、二〜四ミリリットルを約六十ミリリットルの水で薄めます。この場合水道水で十分ですが、アルカリイオン水ではヨウ素が低下するので使わないでください。また日光には不安定ですので、作り置きして放置したままにしないでください。これで三回うがいをしますが、一回目のうがいとして最初の二十ミリリットルで口の中を十五秒殺菌します（ぶくぶく）。これは食べかすや口の中の有機物を取る目的で、口に入れて比較的強いうがいをします。二

回目のうがいとして次の二十ミリリットルで咽喉の奥を十五秒殺菌します。これはなるべく天井を見て、咽喉の奥まで液をいきわたらせます（がらがら）うがい液が口腔から十分に接触するようにするのがコツです。三回目のうがいとしては、二回目と同様に十五秒程度行います。インフルエンザ流行期で特に人ごみに出かけた際や、インフルエンザにかかっている人と接触する場合は朝、昼、晩、寝る前、接触後と一日四〜五回行うのが実際的です。

もしうがい薬を飲み込んでしまったら

いろいろなうがい薬が市販されていますが、具体的な対応は飲み込んだうがい薬の種類により異なります。一般的にはうがいをしよつとして、誤って飲み込んだ程度の量十五〜二十ミ

リリットルでは大きな影響は考えられませんが、しかし時に食道や胃粘膜への刺激や吸収から不快感が現れる場合があります。これらはうがい薬の種類や量、飲んだ人の体質、胃内の食物の有無などによって違ってきます。うがい薬の急性毒性などの試験結果から推定しますと、飲み込んだ量が少量であれば、心配はいらないでしょう。なお、使用前にうがい薬の説明書をよく読んでおきましょう。

市販のうがい薬は多種多様あります。主成分の違いや添加された補助薬の違いにより殺菌消毒や抗炎症作用をもつもの、または口腔内の清涼感を得るためのものなどです。薬局で薬剤師とよく相談して、目的に合致した正しいうがい薬を使用しましょう。その際改めて正しい使用方法についてもアドバイスを受けてください。

（クローバー薬局 和田一良）

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
齋太薬局駅前店	☎0182-33-6662	☎33-6662
下田薬局	☎0182-32-0583	☎32-0583
高橋薬局	☎0182-32-5189	☎32-8965
たんぼ薬局	☎0182-35-5221	☎35-5222
ネ七薬局	☎0182-32-2520	☎32-2521
平鹿調剤薬局	☎0182-33-2272	☎33-3164
やまさ薬局	☎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	☎73-8435
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