



つばさだより No.285  
2018年8月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	上杉店	☎022(212)1126
玉川店	☎022(365)2838		

## 市販薬を買う際の注意点



### ～消化器薬を中心に～

「便秘なんだけど病院に行く時間がないから、市販薬で治したい。」「食べ過ぎたのかな？胸やけがして…、病院に行くほどじゃないんだけどね。」「胃薬が欲しいけど、薬局にたくさん薬がありすぎて…」

…そんな時に薬局へ行くと、売られている「おなかの薬」は、種類がとでもたくさんあって迷ってしまいますよね？

例えば「胃薬」と一口に言っても、胃酸を抑えて胃壁を荒らさないようにする薬や、消化管の粘膜を守る薬。また逆に胃酸を出させて消化を助ける薬や、不足している消化酵素を補う薬。消化管の運動を調整してすっきりさせる薬や胃を健康にするための漢方薬などもあり、選ぶのが大変です。

しかも実はそれぞれ、症状や原因や、元々の体質や今までかった事のある病気によっても使う薬が違ったり、薬やサプリメントとの飲み合わせが悪かったりする時もあるのです！



悩んだら、ぜひどうぞ薬剤師や登録販売者へ  
お気軽にお声がけください！

ただし、以下の条件に当てはまる方は、市販薬で様子を見るのではなく、なるべく早めに病院を受診して医師の診察を受けてください！



- 体を動かすと腹痛がひどくなる。
- 便や、吐いたものに血が混じる。
- 顔面蒼白、唇が青くなっている、冷汗がある。
- 症状が続く。または繰り返す。
- 15歳未満の子供や高齢者。
- 海外から帰ってきて間もない。



では、消化器の色々な症状と原因や注意事項をとりあげてみましょう。

### おなかが痛い

痛み方や痛む場所によって、原因はさまざまに異なります。腹痛の中には、重大な病気が隠れている場合もあります。



### 胸が焼ける(胸が熱い)

多くは胃酸が逆流して食道を刺激したり、炎症を起こしたりすることが原因ですが、そのほかにも食道粘膜の知覚過敏、食道の動きの悪さ、高脂肪の食事、喫煙、カフェイン、薬剤などが原因となる場合もあります。

### 食欲がない

消化器の原因以外にも、心臓や腎臓や脳や神経の病気や、薬の副作用など、多くの要因が食欲不振を招きます。

のどがつかえる、胸がつまる、  
食べ物が飲み込みにくい、のどに違和感がある …など

食道以外が原因の場合でも似たような症状を示す場合がありますため、注意が必要です。

## 吐き気がする

消化器をはじめ、心臓の血管、脳の神経、目や耳などさまざまな病気が原因となって起こり、命に関わる危険信号の場合もあります。

## 便秘がある、または下痢をする

一般に、排便が週に2日以下の状態を便秘と考えますが、実は3日に1回の排便でも、**便の硬さが普通であれば、便秘ではありません。**

大腸が原因で便秘になる場合と、大腸とは別の病気（脳の神経や甲状腺、糖尿病や薬の副作用など）が原因になったり、食事内容や生活スタイルや、ストレスの有無などが影響したり、妊娠や長期の寝たきり状態などが原因で、便秘になる場合もあります。

下痢に関して原因としては、消化不良、カフェインやアルコールの摂り過ぎ、ストレス、おなかの冷え、感染症などがあります。原因の除去が一番の改善策ですが、整腸剤などで対応できるときもあります。それでも改善しない場合は下痢止めを使う必要があるかもしれません。

ただし、**食中毒かもしれない時**（発熱を伴う激しい下痢や嘔吐など）は、原因毒素の排出を妨げるので**安易に下痢止めは使わない**でください。かえって危険です。

このように、症状一つとっても様々な病気が隠れているかもしれないため、市販薬で様子を見ても大丈夫なのか受診が必要なのかの判断をすることが必要になる場合があります。

また市販薬もたくさんあり、皆様一人ひとりの条件や状況によって、オススメしたい薬や使ってはいけない薬もありますので、市販薬の購入時にまずは薬剤師・登録販売者へご相談ください。

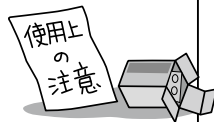
### 《〈 薬局で相談する際に、お話ししてほしいこと 〉》

- ① 症 状
- ② かかったことのある病気
- ③ 今飲んでいる薬やサプリメント(おくすり手帳をご持参ください)
- ④ アレルギー
- ⑤ 副作用経験のある薬
- ⑥ 飲むのは本人だけか、家族も飲むか …など



### 《〈 薬を飲むときの注意 〉》

- ① 添付文書を、よく読みましょう。
- ② 薬の量や飲み方は、添付文書の通りに飲んでください。
- ③ もしも薬を飲んで、逆に体調が悪くなる時や、2～3日飲んでも症状が良くならない時は、すぐに飲むのを止めて病院を受診してください。
- ④ 使用期限を、確認してから飲みましょう。
- ⑤ 薬は水または白湯で、飲んでください。



参考文献：ナースフル HP <https://nurseful.jp/>、メディカル オンライン <https://www.medicalonline.jp/>  
タケダ健康サイト <https://takeda-kenko.jp/>

### 9月の栄養相談予定 (各店10:00~12:00開催です)

- ・ 3日 (月) 船岡店
- ・ 5日 (水) 多賀城店
- ・ 7日 (金) 松島店
- ・ 11日 (火) 泉店
- ・ 19日 (水) 古川店
- ・ 20日 (木) 上杉店
- ・ 25日 (火) 松陽台店
- ・ 28日 (金) 若林店