

セルフメディケーション
Lesson

薬剤師に聞く! 市販薬の賢い使い方

薬選びのポイントは?

監修
伊藤真美
そうごう薬局 綾瀬店
薬局長・薬剤師

まずは成分をチェックし 自分の症状に合ったものを選ぶ

薬局では、かぜ薬一つとっても各メーカーからいろいろな商品が出ており、どれを選んでよいか迷うかもしれません。自分の症状に合った薬を選ぶには、まず薬のパッケージを見て、次のことを確認しましょう。

- ① 自分の症状(せき、鼻炎など)を抑える働きをする成分が多く含まれているか。
- ② 自分が飲みやすい薬の形状(水なしでも飲めるチュアブル錠、カプセルなど)かどうか。
- ③ 自分の生活に合った飲み方(昼の服用はいらないタイプなど)ができるか。

なお、金額の高い薬が効くとは限りません。含まれる成分や量の違いなどさまざまな薬がありますので、迷ったときは、薬剤師に相談してください。

購入するときは 薬剤師に相談すると安心

例えば、胃薬には「消化を助ける薬」と、「胃酸の分泌を抑える薬」の2タイプがあります。しかし、消化不良で胃もたれするときにも、テレビCMで知っているという理由だけで、胃酸の出すぎを抑える「H2ブロッカー」が主成分の薬を求める人が

多くいます。「H2ブロッカー」胃薬は第一類医薬品のため薬剤師との対面販売が義務づけられていますので、症状に合った薬を選ぶためにも、まずは薬剤師に相談することをおすすめします。

相談の際は、症状や病歴など、自分の情報をできるだけ詳しく伝えてください。その情報から薬剤師は適切な薬を提示するので、そのうえで自分がよいと思う薬を選びます。なお、薬剤師が医療機関への受診をすすめた場合は、それに従いましょう。

薬局・ドラッグストアでは どんどん薬剤師に相談しよう

薬選びで、 薬剤師に伝えるべきこと

- 薬を服用する人(自分、子どもなど)
- いつから、どんな症状があるのか
- 現在、服用している薬(市販薬、処方薬、サプリメント)があるか
- 持病の有無や体質について
- 別の病気(症状)で通院中かどうか
- 過去に薬の副作用を経験したかどうか
- 車の運転の有無
- 妊娠中または妊娠の可能性があるか