

もう惑わされない！

健康と医療の

リテラシーを

高めよう

薬はたくさん飲むほど「よく効く」わけではない

風邪をひいて内科を受診したら、解熱鎮痛剤にせき止め、痰を切る薬や喉の痛みに効く薬、胃粘膜を守る薬……など、何種類もの薬が処方された経験はありませんか？ そのとき「たくさんもらった」ことで安心したり、逆に種類の多さと量に困ってしまい、結局「指示通り飲まなかった」という人もいるのではないのでしょうか。薬は病気をやがの症状を緩和したり痛みを取り除いたりというメリットがありますが、たくさん飲むほど「効果が出る」「わけではなく、デメリットもあります。過剰に怖がる必要はありませんが、薬には「副作用」もあります。例えば風邪薬などは、飲むと眠くなる場合がありますが、

ば、複数の病院を受診しても、各病院の処方や処方された薬の情報が共有されるので、情報が反映されるまでのタイムラグはありますが、薬の重複防止が期待されます。とはいえ、私たちは自分の飲んでる薬について、人任せにせずに理解することが大切です。不安や疑問に思うことを医師や薬剤師に聞いて確認することは、医療リテラシーを高めることにつながります。

スイッチOTC医薬品なら
医師の処方薬と同じ効果

最近、これまで病院でしか処方されていなかった薬が市販薬になった「スイッチOTC医薬品」が多くなってきました。これは「市販薬として購入できるけれど、中



薬との付き合い方、 病院に行かない選択肢

日頃よく飲む薬について、皆さんはどのくらい理解していますか？ 最近、これまで病院でしか処方されていなかった薬が次々と市販薬になっていて、病院に行かなくても手に入るようになりました。自分で薬を自由に選べるからこそ、正しい知識と理解が必要です。

これも薬の副作用の一つです。人によっては特定の薬剤にアレルギーが出ることもあり、発疹が出たり、まれに重症化すると喉の粘膜が腫れて呼吸困難になったり、血圧が下がって循環不全を起こし、死亡するリスクもゼロではありません。飲む前から副作用のリスクを必要以上に怖がる必要はありませんが、薬疹（薬剤が原因で皮膚や粘膜に発疹などの症状が出ること）と診断されたら、医師の指示の下で速やかに内服を中止する必要があります。

また薬の種類が多く、1回に飲む量やタイミングが薬によって違う場合、飲み間違いや飲み忘れのリスクも高まります。加えて多くの薬を服用することのストレスや経済的負担も考えられます。

複数の病院を受診し、それぞれで薬を処方されている場合は、患者さんが他院で処方された薬を自己申告しないと、重複した薬

が出される可能性もあります。高血圧などの内科疾患に対して、処方が重複してしまったり、かえって健康を損ねる恐れもあります。

正しい薬との付き合い方は、適切な種類、適切な分量を、適切なタイミングで飲むこと。最近では、薬局で、処方された薬が適切か、薬剤師がお薬手帳を含めて確認することが多くなっています。「お薬手帳」や「かかりつけ薬局」をつくることは、重複処方を防ぐことにつながります。また、今後「マイナ保険証」が一般的になれ



薬の種類 箱や容器への記載が義務付けられています

■要指導医薬品
初めてOTC医薬品になったものや、リスクが高いと考えられた薬で、薬剤師との対面販売が必要。
(内臓脂肪減少薬オルリスタット、鎮痛・抗炎症薬ナプロキセンなど)

■一般用医薬品
■第1類医薬品
副作用などの点で、安全性上特に注意を要するもの。薬剤師から購入可能で、書面での情報提供義務がある。
(解熱鎮痛薬ロキソニン内用薬、胃薬ガスターなど)

■第2類医薬品
副作用などの点で、安全性上注意を要するもの。薬剤師および登録販売者からの購入が可能。販売者からの説明が努力義務になっている。
(花粉症治療薬アレグラ、アレジオンなど)

■第3類医薬品
第1、2類以外の薬品で、販売者からの説明の義務はない。
(ビタミン剤や一部の整腸薬・点眼薬で比較的低リスクのもの)

身は病院の処方と同じ成分が入った薬です。患者さんの中には、「病院でもらう薬の方が、ドラッグストアで買う薬よりも効く」と信じている人もいますが、必ずしもそうではありません。例えば以前は医師の処方のみだった解熱鎮痛薬「ロキソニン」は、2010年にスイッチOTC医薬品に承認され、翌年には市販薬「ロキソニンS」としてドラッグストアでも買えるようになりました。ほかに多くの医師の処方薬が、次々とスイッチOTC医薬品に転換されています。ただ安全性などの観点から「要指導医薬品」「第1〜3類医薬品」に分類されていて、購入の際は薬剤師や販売者から薬の説明が義務付けられているものもあります。

自分で不調を手当てる
セルフメディケーション

OTC医薬品が増えてきたこともあって、風邪や花粉症などの軽症であれば病院に行かないで自分で市販薬を内服する選択肢もあります。「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当す

る」。つまり、軽微な症状に対しては、市販薬を自分で買って手当てするケースもあります。こういう動きをセルフメディケーションといい、例えば、花粉症の治療薬の多くも薬局で購入できます。薬剤師のいる薬局なら、質問すれば最適な薬を選んでくれたり、相談に乗ってくれたりする所もあります。できれば近所に、そのようなアドバイスをもらえるかかりつけ薬局（薬剤師）を日頃から決めておくといふことがよい。

もちろんセルフメディケーションで症状が改善しない場合は、速やかに医師の診断を受けるべきです。その際、症状の経過や飲んだ薬を正しく伝えられるようにしておきましょう。



医師・医学博士・
医療ジャーナリスト
松村むつみ

名古屋大学医学部医学科卒業。国立国際医療センター（現・国立国際医療研究センター）勤務後、横浜市立大学附属市民総合医療センターの勤務医として診療に従事しながら研究を続け、放射線診断専門医、博士号（医学）を取得。2017年よりフリーランスの画像診断医に。同時期より各種メディアに医療記事を執筆。一般の人の医療リテラシー向上に貢献すべく幅広く活動している。日本医学ジャーナリスト協会会員、アメリカヘルスケアジャーナリスト協会会員。現在は、University College London 公衆衛生大学院在学中。著書に「自身を守り家族を守る医療リテラシー―読本」（翔泳社）など。