

2016 11月

たんぽぽ TOPICS

No. 193

発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

* ご自由にお持ち帰りください *

風邪薬について



処方薬と市販薬の違い

処方薬も市販薬も、有効成分に違いはありません。薬の名前は違っても、実は同じ有効成分を含んでいます。有効成分1つをとると、どちらを服用しても効き目には変わりありませんが、大まかに分類すると以下のようになります。

処方薬… 症状・年齢・体重など患者個々に合わせた薬。

市販薬… 大衆向けのため、様々な症状に対して効能を持ち、有効成分数が多いが、各々の成分量がやや少なく、効き目が穏やか。有効成分のほかにビタミン剤や胃薬なども一緒に含まれる場合が多い。

市販薬の選び方

市販薬の一番の利点は、症状が軽い時や、医療機関を受診する時間がない時などにもすぐに購入できる点です。では、市販薬はどのように選ぶと良いのでしょうか。市販されている風邪薬の代表的な有効成分をまとめてみました。

■ 解熱鎮痛薬 (熱を下げ、頭痛やのどの痛みを和らげます)

アセトアミノフェン・イブプロフェン・ロキソプロフェンなど

■ 鎮咳薬 (咳を鎮めます)

ジヒドロコデインリン酸塩・デキストロメトルファン・ジメモルファンリン酸塩など

■ 去痰薬 (痰を柔らかくし、出しやすくします)

ブロムヘキシン塩酸塩・L-カルボシステイン・アンブロキシソール塩酸塩など

■ 気管支拡張薬 (気管支をひろげて呼吸を楽にします)

dl-塩酸メチルエフェドリンなど

■ 抗ヒスタミン薬 (鼻水や鼻づまりを改善します)

d-クロルフェニラミンマレイン酸塩・エピナスチン・フェキソフェナジン塩酸塩など

これらは代表的な薬のほんの一部です。市販薬の成分表示に記載されているこれらの働きと有効成分の量を参考に、改善させたい症状に合わせて判断しましょう。

例) 熱がある、喉が痛い、などの症状があるとき…解熱鎮痛薬を選びます。さらに、効果はアセトアミノフェンよりもイブプロフェンの方が高いので、熱が高かったり、のどの痛みがひどい場合はイブプロフェン含有量が多い薬を選びます。熱や痛みが少し気になる程度であれば、アセトアミノフェンが配合された薬を選びます。

しかし、薬の強さなどは分かりにくいものですので、店頭にいる薬剤師や登録販売者に症状を相談しながら、自分に合った薬を選ぶことをおすすめします。

風邪に負けない体を作ろう!

寒い日が多くなり、冬の訪れを感じる11月。この時期は乾燥によってウイルスが体内に侵入しやすくなるため、風邪を引くことが多くなりがちです。楽しい冬を過ごすためには早めの予防と回復が大切。普段の食事で免疫力や抵抗力を高めて風邪に負けない体を作りましょう!
参考:「栄養の基本がわかる図解事典」



せき・のどの痛み

味の濃いものや酸味の強いものなどは炎症を広げるので避けましょう。

大根・はちみつ

消炎・殺菌効果があるので、喉の痛みやせきの緩和に効果があるとされています。大根はおろして食べるのがおすすめです。(はちみつは、1歳未満のお子様は控えてください)

下痢

水分を十分にとって、温かく消化の良いものを少しずつ食べましょう。

豆腐や白身魚を入れた鍋物

豆腐や、白身魚(たら、鮭など)は消化が良く、鍋物は体を温めます。食物繊維が多い野菜は控えましょう。下痢の回数や量が多い場合は、腸から吸収しやすいように作られている経口補水液がおすすめです。

風邪の症状別 対策のポイント

発熱・寒気

発熱で体温が上がると、水分とエネルギーが消費されます。

ご飯・麺類

エネルギー源をしっかり摂りましょう。

豚肉・魚・大豆製品

ビタミンB₁は熱による体の疲労回復に効果があります。

鼻水・鼻づまり

鼻水・鼻づまりには、体を温める食べ物が良いでしょう。

煮込みうどん・雑炊

生姜やネギを加えることで、体の芯から温まり、血行も良くなります。

卵や野菜に含まれているたんぱく質やビタミン類には、免疫力や抵抗力を高める働きがあります。また、ニラや生姜は血行を良くし体を温めるため風邪気味の時におすすめの栄養満点のスープです!



お手軽レシピ

卵と野菜のスープ

(1人分) 91kcal
塩分1.3g

【材料・2人分】

| | | | |
|-------|------|------------|----------|
| ・にんじん | 1/2本 | ・コンソメ(顆粒) | 小さじ2 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | ・水 | 1・1/2カップ |
| ・ニラ | 1/4束 | ・油 | 小さじ1 |
| ・卵 | 1個 | ・生姜(すりおろし) | 少々 |
| | | ・塩、こしょう | 少々 |

【作り方】

1. にんじん、玉ねぎは皮をむいて1cm角に、ニラは1cmのざく切りにします。
2. 鍋に油を熱し、にんじん、玉ねぎ、生姜を入れて炒めます。しんなりしてきたら水とコンソメを加え、煮立ったら弱火にして柔らかくなるまで煮ます。
3. 2にニラを加え、ひと煮立ちさせたら塩、こしょうで味を整えます。
4. 最後に溶き卵を菜箸で伝わらせて流し入れ、火を止めて完成です。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。