アメリカ市販薬のト・リ・セ・ツ

取扱説明書

筆者：　天野（アマノ）マイケル
ミシガン大学医学部在籍
ロサンゼルス出身の日系アメリカ人。2017年にボウディン大学神経科学部及びアジア研究学部を卒業後、日本へのフルブライト奨学生として留学。広島の放射線影響研究所でトラウマがもたらす精神への悪影響に関する研究に従事した。現在ミシガン大学医学部在籍。

共著：　医師 リトル（平野）早秀子（ひらのさほこ）
ミシガン大学家庭医学科准教授

Vol. 04

頭痛の市販薬

頭痛が時々あって、頭痛薬を常備している人も多いかと思いますが、頭痛薬は一般的な鎮痛剤と多少違う工夫をしてあります。医師の診察を受けないと正式な診断名はつきませんが、片頭痛でも筋緊張性頭痛でも、初めは市販の頭痛薬を試すことが勧められています。軽い頭痛で時々おこる頭痛が市販薬でうまくコントロールされている場合は、特に受診の必要はありません。どういう薬を買えばいいかわからない、又は、日本で飲んでいた市販薬と似たような薬をアメリカで買いたいという人達のために、今回の記事を利用していただければいいと思います。市販薬で頭痛がよくならない場合は、是非かかりつけ医に相談されることをお勧めします。様々な種類の効果的な薬を処方することができます。

頭痛には、鎮痛剤のみの薬を頭痛に使う事もできますが、それだけでは効果があまりないこともよくあります。アセトアミノフェン、イブプロフェン、ロキソニンなどの鎮痛剤の常備薬が家にある場合は、頭痛の時に飲んで構いません。一般的な鎮痛剤については、このシリーズ1月号を参照にしてください。

薬のアレルギーがあったり、胃炎、胃潰瘍、妊娠中、などの理由で飲めない薬があることもありますので、有効成分を確認することは大切です。消炎鎮痛剤やカフェインは、胃痛の原因にもなりますので、頻繁に飲む場合は、注意が必要です。

時々頭痛があって、鎮痛剤単品ではあまりよくならない、という人は、日本で買ってきた頭痛薬を常備していらっしゃる方も多いかと思います。表に、日米の頭痛薬の比較をまとめますので、参考にして、アメリカで類似の薬を買ってみてください。

多くの頭痛用の市販薬は、２種類以上の鎮痛薬やカフェインが配合されています。市販薬の有効成分（Active Ingredients）を見れば、何がどういう量で配合されているかわかりますので、アメリカで売られている似たような薬を買う事もできますし、ブランド名の医薬品と同じ有効成分が含まれているジェネリックを安価で買う事もできます。

日本の頭痛薬はかなり多くの種類の薬が配合されており、まったく同じものは、アメリカでは売られていないことが多いです。ただ、アメリカの頭痛薬で十分効果がある場合もあります。日本の多くのの頭痛薬は、イブプロフェン、アセトアミノフェン、カフェインの配合がされていますが、このタイプのものはアメリカにはありません。ただ、ご自宅にイブプロフェンやアセトアミノフェンを常備している人も多く、カフェインが入った飲み物（コーヒー、コーラ、モンスター、レッドブル等）と組み合わせて飲んで同様の効果を得ることが出来ます。また、日本の鎮痛剤には、アリルイソプロピルアセチル尿素という鎮静剤が含まれていることが多く、このために眠くなることがあります。この薬は依存性が報告されていて、多くの国では使用が禁止されています。

アメリカでは、カフェインによって夜眠れなくなる人たちのために、カフェインなしで、更に眠くなる抗ヒスタミン剤を配合し、夕方から夜に飲む用の頭痛薬に「PM」（午後用）と書いてあるものもあります。

表にありますように、様々な頭痛薬が市販で売られていますので、配合されている薬を知って、購入することをお勧めします。

また、頻繁にひどい頭痛が起こる方は、痛み止めを常用する事によって逆に頭痛が悪化することもありますし、効果的な処方薬が数多くありますので、受診をおすすめします。1週間に一度程度以下で、市販の頭痛薬を飲めばよくなる、という方は、市販薬を飲み続けても構いません。

市販頭痛薬

タイプ	有効成分	アメリカ商品名の例	日本商品名の例
非ピリン系	アセトアミノフェン	Acetaminophen, Tylenol	カロナール、ラックル
消炎鎮痛剤	イブプロフェン	Ibuprofen, Motrin, Advil	イブ
	ナプロキセン	Naproxen, Aleve	ナイキサン
	アスピリン	Aspirin, Bufferin	バファリンA、バファリンLight, アスピリン
	ロキソプロフェン	アメリカにはない	ロキソニン
混合型頭痛薬	アセトアミノフェン、アスピリン、カフェイン	Excedrin Migraine	エキセドリンA錠
	イブプロフェン、アセトアミノフェン	Advil dual action, Motrin dual action	ノーシンAI
	イブプロフェン、アセトアミノフェン、カフェイン	アメリカにはない	バファリンルナ
	エテンザミド（消炎鎮痛剤）、アセトアミノフェン、カフェイン	アメリカにはない	ノーシン
	イブプロフェン、アセトアミノフェン、カフェイン、アリルイソプロピルアセチル尿素	アメリカにはない（アリルイソプロピルアセチル尿素は鎮静剤で欧米では使用禁止）	バファリンプレミアム
	イブプロフェン、アリルイソプロピルアセチル尿素、カフェイン（酸化マグネシウム）	アメリカにはない（アリルイソプロピルアセチル尿素は鎮静剤で欧米では使用禁止）	イブA、イブクイックDX、イブクイック
	アセトアミノフェン、カフェリン	Tylenol Ultra relief, Excedrin tension headache	日本にはない
	アセトアミノフェン、アスピリン、ディフェンヒドラミン	Excedrin PM	日本にはない
	アセトアミノフェン、エテンザミド（アスピリン類似薬）、アリルイソプロピルアセチル尿素、カフェイン	アメリカにはない（アリルイソプロピルアセチル尿素は鎮静剤で欧米では使用禁止	新セデス、セデスV
	イソプロピルアンチピリン（ピリン系）、アセトアミノフェン、アリルイソプロピルアセチル尿素、カフェイン、（マグネシウム）	アメリカにはない（アリルイソプロピルアセチル尿素は鎮静剤で欧米では使用禁止	セデスハイ、セデスハイG、セデスハイ　プロテクト