

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し、広島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。



監修：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



風邪の市販薬

新型コロナウイルス、インフルエンザを含むウイルス性の上気道炎を一般的に風邪または感冒と呼んでいます。マスクの着用や手洗いをきちんとし、かかってしまうことはよくあります。

風邪の症状は、熱、喉の痛み、頭痛、鼻水、鼻詰まり、下痢、嘔吐などがあり、通常治るまでに1-3週間ほどかかります。インフルエンザや新型コロナウイルスなどの限られたウイルスを除いては、ウイルスを殺したり弱めたりする薬はなく、風邪薬というのは、症状を和らげる薬です。早めに「〇〇」というような広告を見ますが、早く飲んだから早く治るということではありません。

せん。睡眠を十分とり、ゆっくり休み、ビタミンCを多くとって体の免疫がウイルスを退治するのを待つ間に、つらい症状を緩和するのが、風邪薬または感冒薬です。日本では市販薬の外に処方箋が出されることもあります。アメリカでは基本的に風邪薬は市販薬で、処方箋をもらっても健康保険は効かないことがほとんどです。

アメリカで薬局に行くと、どの薬を買っていいのか迷うことも多いと思います。日本の風邪薬は効能がはっきり書いてない総合感冒薬が多いですが、薬局で薬剤師さんと相談して買っている人も多いのではな

いでしょうか。アメリカでは、風邪薬の相談を日本語でしてくれることはほとんどないので、有効成分や症状の表記をみて買う方法を説明します。

また、日本で使用していた薬と似たものを買いたい場合は、表を参照してアメリカでの市販薬の有効成分(Active Ingredients)と比較して似た薬を買うことができます。

アメリカの風邪薬は、治したい症状や薬の種類が表に書いてあります。自分が軽くしたい症状が書いてある薬を買えば、それにみあった有効成分が入っている、という仕組みです。

症状	薬の種類	薬の名前の例
喉の痛み、熱、頭痛、筋肉痛 Fever, headache, Sore throat, bodyache	消炎鎮痛剤、解熱剤 Pain reliever, Fever-reducer	アセトアミノフェン Acetaminophen イブプロフェン Ibuprofen
鼻づまり Sinus congestion, nasal congestion	血管収縮薬 Decongestant	フェニレフリン Phenylephrine プソイドエフェドリン (スドエフェドリン、と発音する) Pseudoephedrine メチルエフェドリン (アメリカにはない・違法)
	抗ヒスタミン剤 Antihistamin	ディフェンヒドรามミン Diphenhydramine クロルフェニラミン Chlorpheniramine クレマスチン Clemastine
咳 Cough	咳止め Cough suppressant	デキストロメトルファン Dextromethorphan ジヒドロコデインリン酸塩 (アメリカでは処方箋が必要)
痰 Phlegm, Chest congestion	去痰剤 Expectorants	グアイフェネシン guaifenesin アンブロキシール Ambroxol ブロムヘキシシン(アメリカにはない) カルボシステイン・ムコダイン (アメリカにはない)

痛み止め、熱さましについては、本紙2024年1月号の記事を参考にしてください。日本の感冒薬のほとんどは、痛み止めや解熱剤が含まれています。ただ、一日に飲める最大量が決まっているので、痛みや熱がなくて必要ないときに同時に服用しなくてもいいように、痛み止めや熱さましは別に常備して、風邪薬はその他の風邪症状に対応した薬を常備しておくことをお勧めします。

鼻づまり、鼻水、くしゃみなどの鼻の症状には、血管収縮薬と抗ヒスタミン剤があります。血管収縮薬は、人によっては、血圧が上がったり、目が冴えて眠れなくなったりすることがあります。高血圧の人は、この種類の薬を飲むことで血圧が上がらないかどうか、飲んでいてる状態で血圧を測っておく必要があります。以前に血圧が上がったことがある人は、その種類の薬は避ける方が安全です。また、アメリカの薬では、昼用と夜用にわかれているものがよくありますが、昼用には血管収縮薬が入っていて、目が冴えてもいいよう

になっています。フェニレフリン(Phenylephrine)が含まれる風邪薬は棚に置いてありますが、プソイドエフェドリン(Pseudoephedrine)は覚醒剤の違法製造を防ぐため、窓口で購入する必要があります。もう一種類の第一世代の抗ヒスタミン剤は、鼻の症状に効くことと眠くなる副作用があることから、夜用の感冒薬として売られています。

咳止めには、アメリカでも日本でもデキストロメトルファンが主流です。コデインは咳にとっても有効で、日本の風邪薬にはよく含まれていますが、アメリカでは麻薬性鎮痛薬と分類されており、処方箋がない限り入手できません。処方箋を出す医師も、麻薬性鎮痛剤を常用するために必要な書類の記入が必要となるため、なかなか処方してくれません。日本では、麻薬性鎮痛薬は、がん患者以外には処方できない仕組みになっていますが、コデインはそれに含まれておらず、咳止めとして市販で買えるようになっています。

去痰剤は、日本では多く処方されますが、その効果はあまり証明されておらず、アメリカでは処方されません。グアイフェネシンのような痰を出しやすくする、とされている薬は購入はできますが、日本で頻繁に処方されている去痰剤の多くはアメリカにはありません。

4-6歳以上の小児では、大人の風邪薬と類似した薬を購入できます。4歳未満の乳幼児では、風邪薬を服用していた乳児の突然死の数が多かったことから、2歳以下の乳幼児には処方箋を書くこともできなくなり、市販の風邪薬は4歳以上という決まりになっています。乳幼児が飲んでよいと書いてある風邪薬も売られていますが、基本的には薬物は配合されておらず、シロップの様なもので喉を楽にするという類のもので、安全に服用できます。ですから、お子さんのための風邪薬を買う際には、年齢の表示をよく確認してから購入しましょう。