

## はじめに

### 誰もが知っておくべき「ヘルスリテラシー」と「くすりの正しい使い方」

みなさんは「ヘルスリテラシー」という言葉を聞いたことがありますか？聞きなれない言葉ですが、わたしたちが病気や怪我のとき、本で調べたり、インターネットの医療情報にアクセスし、理解して、病院に行くか、薬局に行くか、家で様子をみるか、など行動を決定するための能力のことを「ヘルスリテラシー」といいます。

ヘルスリテラシーの一環である「くすりの正しい使い方」に関する教育は、日本では中学生から始めることが必要だと考えられ、2012年（平成24年）から始まっています。なぜ、「くすりの正しい使い方」を知るための教育が必要なのでしょう。それは、中学生・高校生が成長して病気や怪我の治療に臨むときに、医師や薬剤師といった医療の専門家から受ける治療方法や医薬品に関する説明を正しく理解し、自分で考え、納得して選択できるようになるためです。つまり、比較的軽い病気や怪我のときに「自己治療（セルフメディケーション）」できるようになることを目指しているのです。

病気や怪我のとき、最も大切なのは「自分の症状をよく知ること」です。どんな症状が出るのか、どうやって改善すればいいのか、どことなくすりがあるのか、どんな作用機序（メカニズム）でくすり効くのか、ということも知っていただきたいのです。くすりは、正しく使えばわたしたちを助けてくれますが、間違った使い方をすれば、薬物乱用やドーピングという社会問題につながることもあります。

2021年には東京でオリンピック・パラリンピックが開催されます。開催期間中、ドーピングに関する話題が取り上げられることもあるでしょう。みなさんは「自分はアスリートではないから関係ない」「ドーピングの問題には興味がない」と思っていないですか？実はそんなことはありません。全世界でドーピングが厳しく禁止されているのには理由があります。それは、くすりの使い方を間違えると、わたしたちの身体に悪影響を与えるからです。わたしたちは、アスリートを目指している方はもちろんのこと、スポーツに興味のない方にも、ドーピングにまつわる問題を知ってもらいたいと考えています。スポーツとくすりの関係について、より多くの人に関心を持つことによって、問題の解決につながっていくと考えるからです。

この本が「ヘルスリテラシー」と「くすりの正しい使い方」を考えるきっかけになることを願っています。

2020年10月

編著者

# 目次

はじめに	P.3	15 便秘 Constipation	P.38
この本の使い方	P.6	16 下痢 Diarrhea	P.40
ドーピングってなんだろう？	P.8	17 蕁麻疹（じんましん） / 皮膚炎 Urticaria / Dermatitis	P.42
		18 切り傷 / すり傷 Incised Wound / Scratch	P.44
		19 月経痛（生理痛） / 月経に関する不快な症状 Menstrual Pain / Distress due to Catamenia	P.46
症状別・くすりの使い方			
01 風邪 / インフルエンザ Cold / Influenza	P.10	使用にあたって注意が必要なもの	
02 咳 / 痰 Cough / Sputum	P.12	01 漢方薬 Traditional Chinese Medicines	P.48
03 鼻水 / 鼻づまり Nasal Mucus / Nasal Congestion	P.14	02 健康食品 / サプリメント Functional Food / Supplement	P.50
04 頭痛 Cephalaea	P.16	03 カフェイン Caffeine	P.52
05 結膜炎 / 花粉症による目のかゆみ Conjunctivitis / Itchy Eyes due to Hay Fever	P.18		
06 口内炎 Stomatitis	P.20	おわりに	P.54
07 歯痛 Dentalgia	P.22		
08 めまい Vertigo	P.24		
09 乗り物酔い Kinetosis	P.26		
10 気分がしずむ / イライラする・興奮する Depression / Irritation, Manic Psychosis	P.28		
11 不眠 Insomnia	P.30		
12 はれ / むくみ Swell / Dropsy	P.32		
13 胃痛 / 胃もたれ・胃の不快感 Gastrodynia / Dull Feeling in the Stomach, Gastric Distress	P.34		
14 腰痛 Lumbago	P.36		



## ドーピングってなんだろう？

### ドーピングは「じぶんのこと」として考える問題です

「ドーピング」は、スポーツに関わっていたり、スポーツが好きなみなさんには馴染みのある言葉でしょう。ドーピングとは、「スポーツにおいて禁止されている物質や方法によって競技能力を高め、意図的に自分だけが優位に立ち、勝利を得ようとする行為」のこと。ドーピングは、自分自身の努力や、チームメイトとの信頼関係、競い合う相手への敬意、スポーツを応援する人々の期待、そうしたすべてを裏切る、不誠実で利己的な行為です。ドーピングは、スポーツのあり方や価値を脅かしかねません。そのため、スポーツの世界からドーピング行為を排除するための活動が求められます。この活動を「アンチ・ドーピング」と呼びます。

スポーツにおけるドーピングは、水泳や自転車レースなどで1800年代後半から見られましたが、ドーピングを取り締まる世界的な統一基準が作られたのは1980年代に入ってからのことです。そして1999年11月10日、「世界アンチ・ドーピング機構（WADA）」が設立されました。その後、2003年のコペンハーゲンで開催されたアンチ・ドーピング国際会議で「世界アンチ・ドーピング規程（Code）」が採択されました。現在は、このCodeとそれに紐づく国際基準に従って、WADA、国際オリンピック委員会、国際パラリンピック委員会、国際競技連盟、国内オリンピック・パラリンピック委員会、国内アンチ・ドーピング機関、主要競技大会組織委員会などが、世界的な枠組みの中で相互に連携しながらアンチ・ドーピングを推進しています。ドーピング禁止物質はWADAによって、常に公表されています。アスリートが怪我や病気の治療を目的に禁止物質を使わなくてはいけない場合には、治療使用特例（TUE；Therapeutic Use Exemptions）というルールが利用できます。すべての禁止物質で認められるわけではないので、医師とよく相談しながら治療を進めましょう。

そして、アスリートに特に気をつけてほしいのが「うっかりドーピング」というもの。これは、「自分では意識していないにも関わらず、摂取した医薬品や食品にアンチ・ドーピング規程で禁止されている成分が含まれていたことで、結果としてドーピング違反となってしまうこと」を指します。まさに「うっかり」です。意外に思われるかもしれませんが、実際にプロアスリートでも意図せぬドーピング違反によって、競技活動に影響を受けているケースが数多く見られます。2016年、テニスのマリア・シャラポワ選手がドーピング検査で陽性反応を示し、15ヶ月間の公式戦出場停止処分を受けた際は、世界に衝撃が走りました。シャラポワ選手は、10年以上にわたり、医師から処方されたメルドニウムという医薬品を服用していました。メルドニウムは心不全の治療などに用いられるものですが、心肺機能を向上させて競技能力に影響を与えるため、2016年1月に禁止物質に指定されましたが、それを知らずに服用を続けてしまったのです。このことは「アスリートや医師は、急なルールの改変にも対応しなくてはならない」という教訓を与えてくれます。他にも、体操のアンドレーア・ラドゥカン選手（2000年 / プソイドエフェドリン）、テニスのロベルト・ファラ選手（2020年 / ボルデノン）らも「うっかりドーピング」で処分を受けています。

「うっかりドーピング」が増えている原因のひとつには、OTC（一般用医薬品）や健康食品の広がりがあります。わたしたちにとって身近な市販の風邪薬にも、エフェドリンやプソイドエフェドリンといった禁止物質が含まれていることがあります。もちろん本人には悪気がないものの、知らないうちに禁止物質を摂取してしまうというケースが増えているのです。そして、なんと普通の食品由来の「うっかりドーピング」まで発生しています。気管支拡張作用があるため喘息治療に用いられるクレンプテロールという物質は、家畜の成長促進剤として使用されていたことがあります。現在は家畜のエサに加えることは禁じられていますが、何かの手違いで食肉に混ざってしまうことがあるのでしょうか。自転車競技のスター選手であるアルベルト・コンタドール選手は、2010年のツール・ド・フランス参加中に行われたドーピング検査でこのクレンプテロールが検出され、のちに優勝メダルも剥奪されてしまいました。「食べものの中に入っていたのだから、ドーピングではない」という主張も聞き入れられませんでした。それほどまでに現代のドーピング検査は厳格であり、そのためにアスリートは自分の摂取するものすべてに細心の注意を払わなくてはならないのです。

スポーツは、個人やチームとして鍛え上げた心技体を競い合うものです。禁止物質によって向上した競技能力で得られた結果に価値があるでしょうか。意図的なドーピングをしないことは当然です。それに加え、ドーピングに関する情報や意識が足りないことで起きてしまう「うっかりドーピング」によって、それまでに積み上げてきた努力、実績、信頼が水の泡になってしまうのは、とても悲しくやりきれないことです。「うっかり」という言葉は、ともすると、アスリートの意識の甘さを許してしまうことにもつながりかねません。競技で好成績を挙げるだけでなく、アスリートは競技に臨む過程におけるすべてのふるまいを問われています。そして何より、ドーピングは人間の心と身体を蝕みます。あとから悔やむことがないように、日頃から高い意識を持ち、最新の情報に目を光らせ、十分な注意を払って行動することが大切なのです。「うっかりドーピング」という言葉がなくなるよう、「正しいくすりの使い方」を学びましょう。

# 01

## 風邪 Cold

## インフルエンザ Influenza



### 主な症状と原因 Main symptoms & causes

風邪は、主に咽頭上部（上気道）に起こる感染症です。多くは発症後の経過が緩やかで発熱も軽度。主に、くしゃみや喉の痛み、鼻水・鼻づまりなどの症状が見られます。一方、インフルエンザは高熱を伴って急激に発症し、全身のだるさ、食欲不振、関節痛、筋肉痛、頭痛などの「全身症状」が強くあらわれます。インフルエンザでは、肺炎や脳炎などを併発し重症化することがあり、感染患者の咳やくしゃみなどの飛沫に含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことで感染します。インフルエンザウイルスは喉や気管支、肺で急激に増殖。感染2日後にピークに達し、その後減少します。

### 改善方法 How to improve

#### 風邪 ▶ 総合感冒薬

#### インフルエンザ ▶ 抗インフルエンザウイルス薬（発熱から48時間以内に使用）

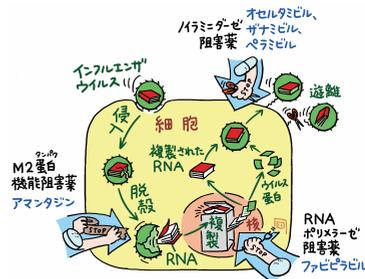
風邪の主な原因であるウイルスに対する特効薬はなく総合感冒薬などによる対症療法が中心となります。インフルエンザには抗インフルエンザウイルス薬が有効で、発熱後48時間以内に使用します。インフルエンザでは安静、水分補給が欠かせません。高熱の場合には対症療法として解熱鎮痛薬を、黄色の痰（たん）など細菌による二次感染が疑われる場合には抗菌薬を併せて用います。インフルエンザの予防には、流行期前のワクチン接種と、外出後の手洗い・うがい、外出時のマスク着用が重要です。

### くすりの正しい使い方 How to take medicines

総合感冒薬や、鼻水やくしゃみを止める抗ヒスタミン薬は、眠気をもよおし集中力が低下することがあるため注意が必要となります。抗インフルエンザウイルス薬は、治療期間延長や耐性菌発現を防止するため、処方された期間は必ず服用する必要があります。

### くすりのメカニズム Pharmacological action

抗インフルエンザウイルス薬にはその作用機序により、ウイルスが細胞内に遺伝情報（RNA）を放出するのを防ぐM2蛋白機能阻害薬（アマンタジンなど）、RNAの複製を防ぐRNAポリメラーゼ阻害薬（ファビピラビル）、ウイルスが細胞から分離する＝増殖するのを防ぐノイラミニダーゼ阻害薬（オセタミビル、ザナミビル、ベラミゼルなど）といった複数の種類があります。



### 代表的な医薬品（OTC；一般用医薬品 および 医療用医薬品） Representative medicines

	代表的な医薬品名	主要成分	くすりの働き	アンチ・ドーピング視点
OTC	新エスタック顆粒 (エスエス)	葛根湯加桔梗エキス、アセトアミノフェン、ジヒドロコデイン、クロルフェニラミン、無水カフェイン	かぜの諸症状（発熱、悪寒、頭痛、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、のどの痛み、関節の痛み、筋肉の痛み）を緩和します。	◎
	ストナアイビー (佐藤)	イブプロフェン、ジヒドロコデイン、グアヤコールスルホン酸カリウム、ジフェニルピラリン、無水カフェイン	かぜの諸症状（発熱、頭痛、のどの痛み、せき、たん、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、悪寒、関節の痛み、筋肉の痛み）を緩和します。	◎
	パブロンエース Pro錠 (大正)	イブプロフェン、L-カルボキシステイン、アンプロキソール、ジヒドロコデイン、d-メチルエフェドリン、クロルフェニラミン、リボフラビン	かぜの諸症状（のどの痛み、せき、たん、鼻みず、鼻づまり、くしゃみ、発熱、悪寒、頭痛、関節の痛み、筋肉の痛み）を緩和します。	× d-メチルエフェドリン
	ルルアタックFX (第一三共ヘルスケア)	麻黄エキス、アセトアミノフェン、クレマシチン、カンゾウエキス、デキストロメトルファン、グアイフェネシン、無水カフェイン、ニンジン軟エキス、パンチオチアミン	かぜの諸症状（発熱、悪寒、頭痛、のどの痛み、鼻水、鼻づまり、せき、たん、関節の痛み、筋肉の痛み、くしゃみ）を緩和します。	× 麻黄エキス
医療用	タミフルカプセル75 (中外)	オセタミビル	A型またはB型インフルエンザウイルス感染症とその予防に用います。ノイラミニダーゼを阻害して増殖したウイルスが細胞外へ遊離するのを防ぎます。	◎
	アビガン錠200mg (富士フイルム富山化学)	ファビピラビル	新型または再興型インフルエンザウイルス感染症の治療に用います。RNAポリメラーゼを阻害することにより、細胞内におけるウイルスのRNA合成を阻害してウイルス増殖を防ぎます。	◎
	葛根湯 かっこんとう	カッコン、タイソウ、マオウ、カンゾウ、ケイヒ、シャクヤク、ショウキョウ	感冒、鼻かぜ、頭痛、肩こり、筋肉痛、手や肩の痛みを緩和します。	× マオウ
	小青竜湯 しょうせいりゅうとう	マオウ、シャクヤク、カンゾウ、ケイヒ、サイシン、ゴミシ、ハンゲ、カンキョウ	気管支炎、気管支喘息、鼻炎、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、感冒などの疾患における水様の痰、水様鼻水、鼻閉、くしゃみなどを緩和します。	× マオウ、サイシン、ハンゲ

### アンチ・ドーピングの視点から

総合感冒薬にはエフェドリン、メチルエフェドリン、プソイドエフェドリン、メトキシフェナミン、トリメトキノールなどの禁止物質が含まれます。漢方薬でも、風邪によく使われる葛根湯、小青竜湯、麻黄湯、麻黄附子細辛湯などは禁止物質を含みます。気管支拡張作用のあるβ<sub>2</sub>（ベータ2）遮断薬は常に禁止されています。ただし、サルブタモール（24時間で最大1600μg）、ホルモテロール（24時間で最大投与量54μg）、サルメテロールについては吸入治療に使用することができます。ツロブテロール（ホクナリン）テープは治療使用特例（TUE；Therapeutic Use Exemptions）の申請が必要です。