

セルフメディケーションやヘルスリテラシーの向上に役立つ

「うっかりドーピング」も理解できる！

中高生から知っておきたい

「くすりの正しい使い方」

—ヘルスリテラシーを高めるために—

東京薬科大学 薬学部 客員教授 斎藤 百枝美, 宮本 法子 [編著]

「ヘルスリテラシー」とは、病気や怪我の時、その症状や薬などの情報を集め正しく理解し、取るべき行動を決定する能力のことです。

今、その能力の向上が求められています。

本書は、症状別に基本的な対処法やくすりの正しい使い方とともに、各症状に対する主要なOTC医薬品、医療用医薬品を一覧にまとめ、わかりやすく掲載しています。

また、アンチ・ドーピングの視点から医薬品一覧に使用の可否（禁止薬物が含まれているかを判別）が一目でわかる記号を付したほか、注意点を記載しています。

編著
斎藤百枝美
宮本法子

「くすりの正しい使い方」

「うっかりドーピング」も理解できる！

中高生から知っておきたい

ヘルスリテラシーを高めるために

衛生日報社

A5判 / カラー 55頁 / 定価(本体 1,200円+税)

病気や怪我のときに大切なのは
「自分の症状を知ること」です！

どんな症状がでるのか

改善するための方法

どんな薬があるのか

くすりを使う時の注意点

● ドーピングにならないために
気をつけるポイント

などをやさしく学べます！

《おすすめの活用法》



医薬品の適正使用教育、薬物乱用防止教育などに向けた参考書として。



アスリートやアスリートを目指す方、指導者、教員、保護者など、スポーツに関わりを持つ方の医薬品を服用（使用）する際の参考に。

1 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速に発症し、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、肺で急速に増殖。感染2日後にはピークに達し、その後減少します。

2

3

4

5

6

7

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になります。

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剤を、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生素を併せて用います。インフルエンザの予防には、流行期間のワクチン接種と、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潜伏するRNAを放出するのを防ぐM2蛋白機能阻害薬（アマンタミンなど）、RNAの複製を防ぐRNAポリメラーゼ阻害薬（オビピラビル）、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ナーゼ阻害薬（オセタミビル、サナミビル、ベラミセルなど）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	新エヌック顆粒 (エヌエス)	葛根湯加桔梗エキス、アルトジン、グリセリン、ロコモリ、薄荷水カフェイン	かぜの症状緩和（発熱、苦寒、頭痛、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、喉の痛み、関節の痛み、筋肉の痛み）を緩和します。	◎
	ストナアイピー (佐藤)	イソプロテイン、ジヒドロコクサン、グリセリン、アセトアントラニル酸、ジカルボニルビン酸、水酸化ナトリウム	かぜの頭痛緩和（発熱、苦寒、頭痛、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、喉の痛み、筋肉の痛み）を緩和します。	◎
	バプロニース Pro錠 (大正)	イソプロテイン、レカルボン酸、アブロソール、スルガソール、アセトアントラニル酸、ジカルボニルビン酸、水酸化ナトリウム	かぜの諸症状（のどの痛み、きま、たん、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、頭痛、筋肉の痛み）を緩和します。 dP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)	葛根エキス、アセトアントラニル酸、ジカルボニルビン酸、水酸化ナトリウム、ニンジン根エキス、ペニコチドミン	かぜの頭痛緩和（のどの痛み、きま、たん、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、頭痛、筋肉の痛み）を緩和します。	× 消炎エキス
医療用	タミフルカプセル75 (中外)	オセルタミビル	A型またはB型インフルエンザウイルス感染症に対する抗ウイルス薬として、咽頭を含む上気道の感染を緩和します。ウイルスが咽頭外へ遊離するのを防ぎます。	◎
	アビガシル200mg (葛士フィルム葛山化学)	ファビピラビル	咽頭炎や扁桃炎インフルエンザウイルスを主に用います。RNAリバーゼ活性を阻害するので、細胞内に移行するウイルスの増殖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、シタケ、シタマツヨウ	感冒、鼻かぜ、頭痛、肩こり、筋肉痛、手や脚の痛みを緩和します。	× マオウ
7	小青龍 しょうせいりゅうとう	マオウ、シヤウカク、カンゾウ、シヤウイモ、ハング、カンヨウ	気管炎、気管支炎、鼻炎、アレルギー性結膜炎、鼻漏などの疾患における作用。発汗、水腫麻痺、頭痛、くしゃみなどを緩和します。	×

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、ブソидエフェドリン、メキシフェナミン、トリメトキノールなどの禁止物質があります。漢方でも、風寒によく使われる葛根湯、小柴胡湯、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β₂（ベータツリー）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540μg）、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。ロブロテロール（アクナリク）テーブは治療使用特例（TUE : Therapeutic Use Exemptions）の申請が必要です。

10

症状別・くすりの使い方

1 番号 / 症状名

19の病気や怪我を取り上げて
症状ごとにまとめています

2 主な症状と原因

この症状が起きる主な原因と
具体的な症状を説明

3 改善方法

効果的な改善方法を解説

4 くすりの正しい使い方

症状を改善するために薬を使う
場合の注意点を記載

5 気をつけたいこと
くすりのメカニズム など

そのほか、この症状について
知っておきたいことを記載

6 代表的な医薬品（一覧表）

有効な医薬品をOTC医薬品と
医療用医薬品に分類して、品名、
主要成分、薬の働き、ドーピング
規程抵触の有無（◎, ×）を記載

7 アンチ・ドーピングの視点から

アンチ・ドーピング規程に抵触しな
いために注意すべきポイントを記載

掲載症状（目次）など詳細はオンラインショップへ>



【申込書】

ISBN : 978-4-8408-1535-2	「うっかりドーピング」も理解できる！ 中高生から知っておきたい「くすりの正しい使い方」	定価 本体1,200円+税	申込冊数	冊
--------------------------	--	------------------	------	---

ご送付先住所
〒

貴施設・貴社名
部署名

ご担当者名
お電話番号

年 月 日

書店様番線印（書店申込）

●書店へのご注文は冊数をご記入の上、お近くの書店にお申込み下さい。

●弊社に直接ご注文の場合には必要事項をご記入の上、FAXにてお申込み下さい。

別途送料（国内1箇所送付につき550円、重量が5kgを超えた場合は850円）を頂戴します。

薬事日報社行きFAX

⇒ 03-3866-8408