総合感冒薬の選び方のポイント

お子さまのいるご家庭は対象年齢や配合成分に注意しましょう。

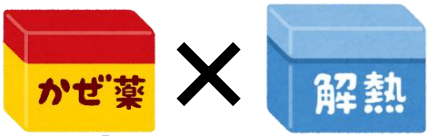
- 小児用かぜ薬は対象年齢を要確認
- 胃に優しいアセトアミノフェンが主成分のものがあります。
- 子供に配慮した製品もあります。

例：カフェイン、コデイン無配合

かぜは、どのような症状が出るのか予想できないため、幅広い症状に効く「総合感冒薬」を備えておくと良いでしょう。
また、お子さまのいるご家庭は、対象年齢や成分も注意して選びましょう。
最近では、子どもに配慮した処方（カフェイン、コデイン無配合）や水なしで使えるタイプもありますので、大人用とお子様用で準備しておくのも良いでしょう。

解熱鎮痛薬の注意点

- 高熱、頭痛や生理痛などの症状がつらい場合に臨時で使用する薬です。
（「１日３回」といった定期的な使用は適しません。）



- かぜ薬との併用は注意が必要です。
（成分が重複し、副作用が出やすくなるため）

- 服用時のルール（使用上の注意）を確認。
例：空腹時は避ける。
1日の使用は2回まで
次の使用まで●時間空ける　　など

お子さまのいるご家庭では胃にやさしい「アセトアミノフェン」が主成分のものを選ぶと良いでしょう。
頭痛などの痛みを抑えたい方は「ロキソプロフェン」「イブプロフェン」等が主成分のものを選ぶと良いでしょう。
解熱鎮痛薬は、かぜ薬と並んで常備薬の定番ですが、使い方には注意が必要です。
まず、解熱鎮痛薬は高熱、頭痛や生理痛などの症状がつらい場合に臨時で使用するもので「1日3回」といった定期的な使用は適しません。
また、かぜ薬との併用は成分が重複し、副作用が出やすくなるため注意が必要です。
その他にも空腹時は避ける、1日の使用は2回まで、次の使用まで●時間空けるなどの服用の際のルールがあるため、各医薬品の使用上の注意をよく確認しましょう。

胃腸薬・整腸薬の選び方のポイント

- 対象年齢を確認し、家族向けのものを
- 細粒、粉末タイプは対象年齢が広く〇

- 胃酸分泌を抑えるもの等は作用が強力なものもあるため、服用時のルール（使用上の注意）を確認しましょう。

- 下痢や便秘が心配な場合は腸の働きを正常に近づける整腸剤を準備しておきましょう。

災害時は、普段とは違う環境や食生活、ストレスなどにより、胃の痛みや胃腸の不快感、胃もたれ等の症状が出る場合があります。
そうしたことを考えると、胃腸薬も常備薬として準備しておくと良いでしょう。
胃腸薬には、5歳以上から大人まで飲めるような商品もありますので、対象年齢を確認し、家族で飲めるものを選ぶのがポイントです。
また、下痢や便秘が心配な場合は整腸剤も準備しておくのが良いでしょう。

皮膚治療薬の選び方のポイント

- 市販品のステロイドの強さは３段階
  ウィーク・マイルド・ストロング

strong

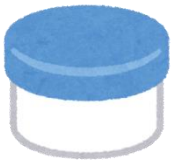
- 大人・・・・・ストロング
  子ども・・・・マイルドかウィーク

mild~weak

- 顔や陰部などのデリケートな
  部位にはウィーク

災害時には虫刺されによるかぶれ、ストレスによる湿疹など、皮膚症状に対応できる皮膚治療薬を常備しておくと安心です。
代表的な湿疹・かぶれ・皮膚炎の薬の成分としてステロイドがあります。
ステロイドは塗る部位や、使用する人の年齢によって使い分けることが大切です。
適切なステロイドの効果の強さ、薬の剤形を選んで、使用上の注意を守って正しく使用しましょう。
OTC医薬品には、ウィークからストロングまで3タイプの薬があり、一般的には大人はストロング、子供にはウィークかマイルドを選択します。
また、顔や陰部などのデリケートな部位にはウィークを選んでください。
OTC医薬品は軽度の皮膚炎の治療に適しているため、症状が重い場合は医師の診察を受けましょう。

軟膏、クリーム、ローション



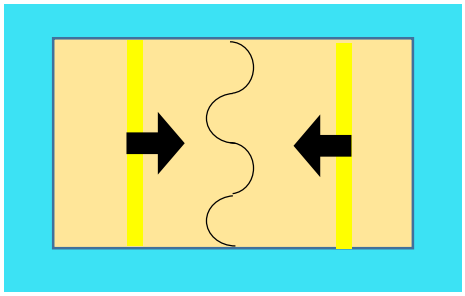
- 軟膏
  刺激性が少なく、患部の保護作用あり
  乾燥（カサカサ）した患部、びらん・潰瘍など
  湿潤（ジュクジュク）した患部のどちらにも〇

- クリーム
  軟膏に比べてべたつかず使用感が良く、主に乾燥した患部に〇、湿潤した患部には適さない。

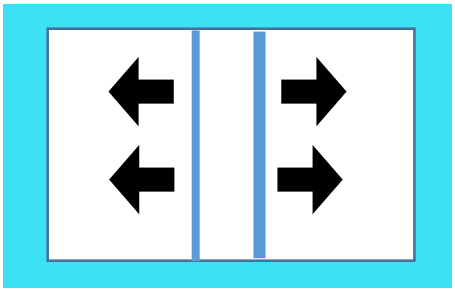
- ローション
  軟膏やクリームが塗りにくい頭髪部などへの使用に〇、湿潤した部位には適さない。

ステロイド外用薬には、同じ有効成分でも、軟膏やクリーム、ローションなどさまざまな剤形があります。
部位によって塗りやすいものを選ぶのはもちろん、好みの塗り心地でも選ぶことができます。

テープ剤とパップ剤



- テープ剤
  薄くて、粘着力が強くはがれにくい
  粘着力が強いため、かぶれやすい
  ひじ・ひざ等の関節部分に〇
  目立ちにくい色が多い



- パップ剤
  はがしやすい（粘着性が弱い）
  水分が多く、かぶれにくい。
  患部を冷やし痛みをやわらげる（冷感）

お子様（15歳未満）には使用できない成分
ロキソプロフェン、インドメタシン、フェルビナクなど

災害発生時には、ねんざ、打ち身などの怪我が発生しやすくなります。
また、環境の変化のストレスで肩こりや腰痛になることもあります。
痛みがひどい急性期には消炎鎮痛成分が含まれた冷感湿布が良いでしょう。
湿布には、薄くて伸縮性があり、比較的粘着性が高い「テープ剤」と、不織布に水分を含む軟膏が塗布されており、厚みのある「パップ剤」の2種類があります。
「テープ剤」は粘着性が高く、剥がれにくいので肘や膝などの関節部分への使用がより適しています。
1日1回タイプのものが多く、長い時間効果を発揮してくれます。
ただし、粘着力が強いために皮膚への刺激が強く、かぶれてしまうことがあるので、汗をかく時期やかぶれやすい方はかぶれる前に早めにはがすほうが良いでしょう。
【注意】お子様（15歳未満）は肌の吸収率が大人とは異なるため、大人用の湿布は配合成分によっては使用できません。ロキソプロフェン、インドメタシン等の痛み止め成分には注意が必要です。
お子様にはサリチル酸メチル配合のものを使用しましょう。