



## OTC薬を上手に使おう…合う薬・合わない薬⑤ 酔止め薬

「合わない薬」を避け「合う薬」を選んで、セルフメディケーションを上手におこなうためのポイント

- ① 薬を服用(使用)する人の体質に合っているかどうか  
② 薬を服用(使用)する人の症状(病気)に合っているかどうか

本格的な行楽シーズンの到来ですが、乗り物での移動が苦手な人もいます。

こんな人が旅行や釣りなどでお世話になるのが酔い止め薬です。今は、使いやすいように製剤工夫がされて、種類もいろいろありますから、じょうずに使って気持ちよく旅を楽しみたいものです。しかし、使用に際しては、上記①または②に関する注意が必要です。

酔い止め薬は病気に対して使用するものではないので、気軽に使われがちですが、実は薬の主成分は「抗ヒスタミン薬」です。抗ヒスタミン薬という薬は多彩な薬理作用を持ち、酔い止めのほか総合かぜ薬、咳止め、鼻炎薬、目薬、睡眠改善薬などのOTC薬(一般薬)に広く配合されています。そして、その多彩さゆえにさまざまな副作用も起きます。注意すべきポイントを抑えて、便利なOTC薬を上手に使うことが「セルフメディケーション」の考え方に沿ったものでしょう。

「乗り物酔い」は、簡単に言うと「揺れによって内耳のリンパ液が振動する」ことにより、身体の状態を保つための情報と景色など目から入る周囲の情報が合わなくなって、自律神経が混乱を起こすためとされています。自律神経の混乱によって脳内のヒスタミン作用が高まって、乗り物酔いの症状が現れます。酔い止め薬は、「抗ヒスタミン薬」の鎮静作用を利用して脳の興奮状態を抑えているのです。

酔い止め薬に使われている「抗ヒスタミン薬」はクロルフェニラミンマレイン酸塩、メクリジン塩酸塩、ジメンヒドリナート、ジフェンヒドラミンサリチル酸塩などです。

この鎮静作用ですが、薬の種類によっては「眠気やぼんやりした感じ」が強く出過ぎる人がいます(①のケース)。この場合は薬剤師に相談して薬を替えてみるのが良いでしょう。

さて、酔い止め薬を用いるときに最も注意が必要なのは②のケースです。添付文書には次のような記載があります。

### <してはいけないこと>

1. 次の診断を受けた人は服用しないでください。

緑内障、前立腺肥大

※上の人が酔い止め薬を服用すると、症状が悪化することがありますし、治療薬を服用している場合には、薬同士の作用で悪影響が出る可能性があります。

2. 本剤を服用している間は、次のいずれの医薬品も使用しないでください。

他の乗物酔い薬、かぜ薬、解熱鎮痛薬、鎮静薬、鎮咳去痰薬、抗ヒスタミン剤を含有する内服薬等(鼻炎用内服薬、アレルギー用薬等)

※上にあげた薬には、酔い止め薬に使われている成分と同じ種類の成分が配合されていますので、効き過ぎたり副作用が強くなり表れたりします。

飲み合わせてはいけない薬は、OTC薬同士だけではなく、処方せんでもらっている薬との相互作用にも注意が必要です。購入の際には他の服用薬について、必ず薬剤師に話してください。

酔い止め薬を飲む前に、かぜ薬や鼻炎薬、持病の薬などと重ならないかを確認することが大事です。また、授乳中の方は酔い止め薬を服用しないか、授乳を避けるかを選択しなければなりません。

