

～山の薬剤師だより 令和7年4月号～

セルフメディケーション

～市販されている解熱鎮痛剤の選び方～

NPO 法人山の薬剤師たち

大林秀樹

桜の開花と共に新年度がスタートしました。この時期はとても気温差が大きく、体調管理が難しいですね。朝起きて、のどが痛い！寒気がする！微熱が出た！などの症状が出ると直ぐに病院へ行かなければ！と医療機関を受診する方は居ませんか？！

2023年度の日本の医療費は47兆円を超え、3年連続で過去最高を更新し、国の財政を圧迫し続けています。医療費が増える原因は高齢化と医学の進歩です。高齢者が増えると、病気を抱えながら生活する人は増えます。医学の進歩によって病と共存できる時代となり、医療や介護にかかる費用が増えるのは当然の事です。ところが、これまでの社会保障を支えてきた若い世代は少子化で減ってきています。これまでのように国民皆保険制度（自己負担；0～3割、残りは税金で賄う）によって全ての人に手厚い診療を行う方法では、財政を圧迫するのは必至で現行制度を維持するのが難しくなっています。

冒頭にある“セルフメディケーション”とは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てする」（WHOの定義）ことです。これからは、健康管理を自らが積極的に行う姿勢が重要です。若い方や持病の無い方であれば、症状が軽い初期であれば、OTC医薬品（市販薬）などでセルフケアを行い、様子を見るのも一つの方法です。もちろん、数日経過しても症状が改善しなければ医療機関を受診するのが大前提です。

風邪と呼ばれる定義は、自然に良くなる上気道（鼻や喉）のウイルス感染症であり、ピンポイントにそのウイルスに効く薬が無く（インフルエンザおよびコロナウイルスを除く）、必ずしも医療機関へ受診する必要が無いものです。

今回は、市販の解熱鎮痛剤に焦点を当てて説明します。

市販薬には4種類の解熱鎮痛成分があり、NSAIDs（非ステロイド性抗炎症薬）と呼ばれるものとそうでないもの（アセトアミノフェン）に分類されます。

分類	アセトアミノフェン	NSAIDs
主な成分（商品名）	アセトアミノフェン（タイレノール、小児用パファリンなど）	イブプロフェン（イヴ）、ロキソプロフェン（ロキソニン）、アスピリン（パファリンA）、エテンザミド（新セデス）
解熱作用	あり	あり
鎮痛作用	あり	あり
抗炎症作用	なし	あり
副作用	肝障害など	胃潰瘍、腎障害、肝障害、喘息など
妊婦・小児	使用可能	小児や妊娠後期に使用不可

NSAIDsの中にもそれぞれ特徴はありますが、割愛させていただきます。

これらの知識を持ちながら、軽微な症状はセルフケアを行い、子供や孫の時代になった時も、本当に医療が必要な人が安心して医療機関を受診できる社会を維持できるよう新年度より、一緒に変えていきませんか？