

おくすり Q&A

風邪の時に処方されるうがい薬の違いについて教えてください

Q. 風邪症状があるときに処方されるうがい薬にはどのようなものがある？

A. よく処方される薬として、アズノール® うがい液とイソジン® ガーグル液があります。

Q. アズノール® うがい液とイソジン® ガーグル液の使い分けは？

A. アズノール® うがい液は炎症を抑えるために使い、イソジン® ガーグル液は消毒・殺菌のために使います。



Q. アズノール® うがい液の特徴と使用法は？

A. アズノール® うがい液は濃青色のうがい薬で炎症を抑える効果と傷の治療を促す効果があり、咽頭炎・口内炎・舌の炎症等に使われます。使い方としてコップ半分くらいの水（約 100ml）に 5～7 滴を溶かし使用します。うがいの方法に関しては炎症や傷のある部分に接触するようにうがいをする必要があります。のどの炎症ならガラガラうがい、口腔内の炎症ならグチュグチュうがいをします。

Q. イソジン® ガーグル液の特徴と使用法は？

A. イソジン® ガーグル液は黒褐色の澄明なうがい薬で様々な細菌に対する殺菌効果やウィルスを不活化する効果がある薬で、インフルエンザウィルスやアデノウィルスに対しても効果があると報告されています。喉の腫れやイガイガする症状があるときの感染予防や口腔内の消毒として使われます。使い方としてイソジン® ガーグル液 2～4ml に対してコップ 3 分の 1 くらいの水（約 60ml）に薄めて使用します（15～30 倍希釈）。うがいの方法に関しては口や喉についた細菌・ウィルスなどを除去するために使うので、口腔内と喉の奥までうがいする必要があります。また、うがい時間が短いと十分に効果が得られないため 30 秒以上行う必要があると言われています。1 度に 30 秒のうがいは難しいので、1 回のうがいを 15 秒程度にして 2、3 回うがいをすることをお勧めします。

Q. うがい薬を使用するときの注意点は？

A. 厳密に希釈する必要はありませんが、薄めすぎてしまうと効果が期待できなくなってしまうので希釈する際は注意してください。又、うがいをする前に水で口をすすぐことをお勧めします。いきなり喉の奥のうがいをしてしまうと口腔内にいる菌を喉の奥に押しやってしまう可能性があるため、まずは口をすすいでからうがい薬を使用するようにしてみてください。

執筆薬剤師 野路 裕輝

わたしの 健康とくすり

第338号



今月の内容

- ・疾患シリーズ 常在菌《連載・第3回目》
- ・ちょっとお耳を…… 抗アレルギー薬と眠気の関係
- ・おくすり Q & A 風邪の時に処方されるうがい薬の違いについて教えてください

2024年3月発行

発行者 八王子薬剤センター 橘 隆二
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

前回は「微生物の種類」でしたが、今回は「常在菌」を紹介します。

ヒトは母親の胎内にいるときは無菌ですが、産道を通して出生する時に膣の微生物に遭遇します。また、出生後は外気に存在する微生物、授乳時の皮膚に存在する微生物、飲食物に含まれる微生物などに遭遇し、いくつかの微生物はヒトの体に棲み着き、常在菌となります。

常在菌が存在する代表的な部位として、口の中、皮膚、胃、大腸、小腸、泌尿生殖器などがあります。これらの各部位には、それぞれの環境（温度・湿度・栄養・酸素の量など）に適した微生物が存在しています。なんと、ヒトの体を構成している細胞の数（約37兆個）よりも、大腸の常在菌の数（約100兆個）の方が圧倒的に多いのです（図1）。常在菌は、代謝物や抗菌作用のある物質を産生することによって、感染症の原因となる病原微生物の侵入を防いでくれています。その他、免疫機能の向上、栄養素の供給、発がん性物質の解毒作用などが知られています。

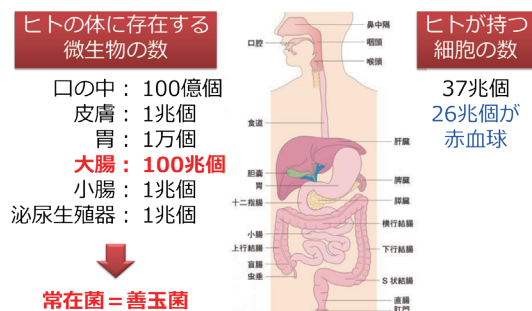


図1 ヒトの細胞と常在菌の数

特に、腸内細菌については肥満や発がん、アレルギーや動脈硬化、うつ病や自閉症など様々な疾患と関連することが分かってきました。そこで、腸内細菌のバランスを整えて健康増進効果をもたらす方法として、乳酸菌などの善玉菌を使用した整腸剤やヨーグルトなどのプロバイオティクスが使用されています。プロバイオティクスには、感染症予防、消化機能向上、免疫調節作用、抗がん作用などの効果が報告されています。

一方で、常在菌がヒトにとって不利益に働く場合もあります。糖尿病などの基礎疾患や免疫抑制剤の使用などによって抵抗力が低下したヒトにおいては、自分の常在菌によって感染症を起こすことがあります。また、抗菌薬を使用することで腸内細菌の構成が乱れ、下痢や重篤な偽膜性腸炎などを発症することもあります。

次回から4回にわたって、様々な微生物による身近な感染症を紹介します。

今や2人に1人が持っているとも言われる花粉症。この季節は薬が手放せないという人も多いのではないのでしょうか。アレルギーの薬を飲むと眠気が出る場合がありますが、これはなぜでしょうか。

●アレルギーの仕組みと抗ヒスタミン薬

アレルギー反応の中心を担うのは**ヒスタミン**という物質です。菌などの異物が体内に侵入すると、細胞の中に溜められていた様々な物質が放出されます。その一つであるヒスタミンは、皮膚のかゆみ、赤み、鼻水やくしゃみなどを引き起こします。この免疫反応は異物を体の外に出すために必要な反応なのですが、**花粉やほこりなど本来は無害なはずの物質にまで過剰に反応してしまうことがあります**。この状態が**アレルギー**です。そこで、アレルギー症状を抑えるためによく使用されるのが「**抗ヒスタミン薬**」です。ヒスタミンの働きをブロックすることで、鼻水やくしゃみ、かゆみなどのアレルギー症状を抑えます。

●ヒスタミンと眠気の関係

ここまで読むと、ヒスタミンが悪者のように感じるかもしれません。しかし、ヒスタミンは日頃から体の中で多くの重要な役割を果たしており、**脳の中では、集中力や判断力、覚醒状態を維持する**という役割を担っています。したがって、抗ヒスタミン薬が脳のヒスタミンの働きをブロックすると、**眠気や集中力の低下**などが起こるのです。抗ヒスタミン薬には多くの種類があり、**新しく開発されたものは脳への影響が少ない**とされています。眠気や集中力の低下で困る場合は、眠気が起こりにくい他の薬を医師に相談してみたり、市販薬を購入する際に薬剤師や登録販売者に相談してみましょう。また、明らかな眠気を感じなくとも集中力や判断力が低下していることがあり、これを「**インペアード (impaired: 正常に機能しない)・パフォーマンス**」と呼びます。薬を服用しているときは、眠気を感じなくとも運転や危険を伴う作業に注意しましょう。

