

ヘアピングハンド プリンストン地区オープンハウス報告

日時：2月25日（土） 1時～3時

コーディネーター：吉武 景子、和田 幸子

トピックス：家庭の常備薬

風邪薬

- ・ タイラノールが一般的、アスピリンと重複すると副作用が出る時があるので注意。
- ・ モートリン、アドビルはタイラノールより強力。
- ・ 引き始めは エアボーン、日本の薬では葛根湯、ブエポラップ。
- ・ 夜はナイコール、昼はデイコール、眠くならないので良い。
- ・ コルゲン透明カプセルよく効く。（ベンザ、ルルを使用していたが、こちらに変更）
- ・ ルゴール（大正製薬）喉に直接塗る鼻洗浄器 鼻づまり、埃アレルギーの方、絶対お薦め 風邪の予防にもなる。
- ・ レモン+生姜湯、柚子茶。
- ・ 風邪はよくひいていたので、十分用意していたが、乾布摩擦をしないでから殆どひかなくなったので、ひきやすい方には日本手ぬぐいで乾布摩擦をすることをお薦め。

アレルギー

- ・ クラリトンは強くなく、あまり眠たくなならない。
- ・ アレグラはクラリトンより強く、ベネドルは子供用。
- ・ 水で鼻うがい。
- ・ 鼻づまりにはアフリンというスプレーが効く。

胃薬

- ・ タガメット、ゼンタックは日本でも販売されていて一般的。
- ・ 毎朝ココア大匙一杯とシナモン小さじ適宜、お湯にとかして起き抜けに飲む（砂糖を入れないと飲めないかも）
- ・ 吐いた時は、炭酸を抜いたソーダ

酔い止

- ・ ドラマミンは効き目が弱い

睡眠薬

- ・ Zolpidem Tartrate (通称アンビアン) 医者の方が必要
- ・ Short Term の睡眠薬で時差ぼけ調整に有効。効き目が短く、習慣性にもならないのでよい。

かゆみ止め、虫刺され

- ・ コーディゾン
- ・ 蜂刺され Campho-Phenique

切り傷、擦り傷、やけど

- ・ 抗生物質、痛み止めが入ったネオスポリン。
- ・ ソフラチュール、ガーゼですが、抗生物質も入った軟膏で湿って切って使用。
- ・ やけど、Doctor's Choice ピッタリ貼り付けて直す（よく熱をとってから）
- ・ パイロール殆ど万能薬として切り傷から、やけどまで何でも使用。口の周りも OK。

肩こり

- ・ ロイヒつぼ膏（ピップエレキばんより効く）、バンテリン、トクホン。

目薬

- ・ Refresh Plus 一回一回の使いきり、保存料なしなので、安心。疲れ目や Dry Eye など

その他

- ・ アメリカの薬は大きくて飲みにくいので、ジュースで飲んだり、砕くとよい。
- ・ 冷えぴた、ホカロンは日本から持ってきている
- ・ 日本の薬は名前を言ってもこちらの医者には分らないので、物を持っていった方がよい。分ったら、成分を伝える。
- ・ エマーゼンシーの時は、大げさに言わないと、早急に処置をしてもらえない。
- ・ フルーの予防注射は保険によっては ただになる。

アメリカの市販薬（OTC）

アメリカのドラッグ・ストアやスーパーの薬売り場で買える市販薬（Over-the-Counter：OTC）は、日本人でも安心して飲めるものが多いのですが、一般的に体格の大きなアメリカ人向けの用法・用量となっていますので、日本人の体格に合わせて使用量を減らされると良いと思います。

解熱・鎮痛薬

- **acetaminophen【Tylenol（タイラノール）】** 日本では、タイレノール、カロナール、アンヒバ、宇津こども熱冷さまし

効き目は、比較的穏やかであるものの、一般的な用量では安全性が高いためか、人気のある薬です。子供から大人まで、発熱時の第一選択薬として医師にもよく処方されます。頭痛・歯痛・生理痛などにも効きますが、炎症を抑える効果はありません。非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs：アスピリン、イブプロフェンなど）と異なり、胃を刺激したり、腎臓への障害は少なめです。大量に飲むと重篤な肝障害を引き起こすことがあります。特に、アルコールと飲むと危険だと言われています。



【Tylenol】以外にも、【Excedrin（エキセドリン）】の成分として用いられています。

- **aspirin【Bayer（バイヤー）、Ecotrin（エコトリン：腸溶錠）】**

アスピリンは、日本でもバファリン等でおなじみの、非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）です。解熱消炎鎮痛効果の他に、血を固まりにくくする作用（抗血小板作用）があり、心筋梗塞・脳梗塞などの治療にも用いられます。胃腸障害、アスピリン喘息などの副作用に注意が必要です。子供のインフルエンザには使いません（インフルエンザ脳症との関連性）。

- **Ibuprofen【Motrin（モートリン）、Advil（アドヴィル）、Nuprin（ニュープリン）】** 日本では、ブルフェン

naproxen【Aleve（アリーブ）】

Tylenol より強力な解熱消炎鎮痛作用をもつ、非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）です。長期連用すると重篤な腎障害を起こします。アスピリン同様、胃腸障害・喘息・血液凝固障害にも注意が必要です。

総合感冒薬

- **【Tylenol】 【Excedrin】 【Motrin】 【Advil】**

これらの薬は、その解熱鎮痛効果（主成分）に、くしゃみ・鼻水・イガイガ（抗ヒスタミン薬）、せき（鎮咳薬）、鼻づまり（うっ血除去薬）などに対する成分を加えた総合感冒薬として、多くの種類が売られています。

眠くならない昼用（Daytime）、強力な抗ヒスタミン成分で症状を抑える夜用（Nighttime）など、配合薬の違いにより効果・副作用に違いがあります。

薬のパッケージに書かれている、配合成分を見ることにより効果・副作用がわかりますので、次の項の成分と照らし合わせてみてください。

抗アレルギー・抗ヒスタミン薬（花粉症、アレルギー性鼻炎・結膜炎、じんま疹など）

- **diphenhydramine 【Benadryl（ベネドрил）】** 日本では、レスタミコーワ、ベナ、ドリエル

古くから使用されている、抗ヒスタミン薬です。速効性があり効果も高いのですが、眠気や口の渇きなどの副作用があります。【Benadryl】とし売っているほかに、【Tylenol Severe Allergy】など、くしゃみ・鼻水・目・のどの痒みに対する感冒薬として使用されています。緑内障・前立腺肥大症の方などは使えません。眠くなるので、車の運転は避けた方が良いでしょう。

- **chlorpheniramine 【Chlor-Trimetron（クロル・トリメトロン）】** 日本では、ポララミン
brompheniramine 【Dimetapp（ディメタップ）】

clemastine 【Tavist（タビスト）】 日本では、タベジール

Benadrylと同じ、抗ヒスタミン薬です。速効性があり効果も高いのですが、眠気や口の渇きなどの副作用があります。単体で売っているほかに、【Tylenol Allergy Complete Multi-Symptom】など、くしゃみ・鼻水・目・のどの痒みに対する感冒薬として使用されているものもあります。緑内障・前立腺肥大症の方などは使えません。眠くなるので、車の運転は避けた方が良いでしょう。

- **doxylamine 【Sleep Aid（スリープ・エイド）】**

doxylamine も、抗ヒスタミン薬ですが、特に眠気の副作用が強いので、【Sleep Aid】など、睡眠改善薬として売られています。その他に、【Tylenol Cold & Flu Severe Nighttime】など、強めの感冒薬の夜用製品に配合されています。ちなみに、日本で売られている睡眠改善薬ドリエルは、diphenhydramine 【Benadryl】ですので、doxylamine 【Sleep Aid】より、効果が弱いと思われます。

- **loratadine 【Alavert（アラバート）、Claritin（クラリトン）】** 日本では、クラリチン
第2世代抗ヒスタミン薬で、眠気・口の渇きなどの副作用が弱いとされています。
即効性で、かつ持続性ですので、1日1回の服用ですみます。

その他の感冒薬

- **guaifenesin 【Robitussin（ロビタシン）】**
気道分泌を増加させ、粘度を低下させて、痰をきりやすくします。dextromethorphan（DM）などの咳を抑える薬と配合されたりします。

- **pseudoephedrine 【Sudafed（スーダフェッド）】**
phenylephrine 【Sudafed PE（スーダフェッド PE）】
oxymetazoline topical 【Afrin（アフリン）】

血管を収縮させ鼻づまりを緩和します。高血圧による脳出血などの副作用が報告されており、高血圧・糖尿病・心血管障害・甲状腺機能亢進・前立腺肥大・緑内障のある方は注意が必要です。

pseudoephedrine（スードエフェドリン）は、覚醒剤の原料となることから、薬局のカウンター内管理となり、phenylephrine（フェニレフリン）を主成分とする製品へと移行しつつあります。

oxymetazoline は局所用スプレーです。phenylephrine にも、局所用スプレーがありません。長期連用により、鼻づまりが悪化することがあります。

- **Zinc gluconate glycine 【Cold-Eeze（コールド・イーズ）】**
風邪の初期に用いることにより、病期を短縮します。
- **benzocaine/dextromethorphan 【Cepacol（セパコール）】**

ノドのイガイガ、痛みや乾燥による不快感を緩和します。のど飴（lozenges）、スプレー。マウス・ウオッシュがあります。

制酸薬

- **famotidine 【Pepcid（ペプシド）】** 日本ではガスター
ranitidine 【Zantac（ザンタック）】
cimetidine 【Tagamet（タガメット）】

H2 ブロッカーとよばれる薬です。日本でも制酸薬として薬局で売っています。食道炎（むねやけ）、胃炎、胃・十二指腸かいように用います。

- **omeprazole 【Prilosec（プリロセック）】** 日本ではオメプラール、オメプラゾン

プロトンポンプ阻害剤とよばれる薬です。H2 ブロッカーよりも強力に胃酸の分泌を抑制します。

- **calcium carbonate 【Tums（タムズ）】**

胃酸を中和して、むねやけなどの症状を和らげます。骨粗鬆症の予防のためのカルシウムとしても用います。

- **aspirin/sodium bicarbonate/citric acid 【Alka-Seltzer（アルカセルツァー）】**

頭痛・むねやけ・消化不良などに用いる配合薬です。

下剤

- **senna 【Senokot（セノコット）】**
- **bisacodyl 【Dulcolax（デューコラックス）】**
- **magnesium citrate 【Citraate of Magnesia（サイトレイト・オブ・マグネシア）、Citroma（シトロマ）】**
- **simethicone 【Gas-X（ガス・エックス）】**

腹部膨満感、おなら、ゲップなどの腸内ガスによる症状を緩和します。

下痢止め

- **bismuth subsalicylate 【Kaopectate、Pepto-Bismol（カオペクテイト、ペプト・ビスモール）】**
- **loperamide 【Imodium（イモディウム）】**

対症療法薬ですので、下痢の原因そのものを治すことはできません。細菌性下痢症では、下痢を止めると、かえって治りが悪くなるおそれがあります。

吐き気止め

- **phosphorated carbohydrate 【Emetrol（エメトロール）】**

乗り物酔い

- **dimenhydrinate 【Dramamine（ドラマミン）】**

消毒薬

- povidone-iodine 【Betadine (ベタダイン)】
- alcohol 【消毒用アルコール】

外用軟膏

- hydrocortisone 【Tucks (タックス)】

ステロイド外用軟膏。発疹・虫さされなどに。hemorrhoidal ointment (痔用軟膏) などもあります。

- phenylephrine など 【Preparation H (プリパレーション H)】

痔用の軟膏・クリーム・坐薬など

- bacitracin/neomycin/polymyxin B 【Neosporin (ネオスポリン)】

化膿止め (抗生物質) 軟膏。切り傷、火傷、虫さされなどに。

- terbinafine 【Lamisil (ラミシル)】

水虫・タムシ用クリーム (抗真菌薬)。

点眼薬

- tetrahydrozoline 【Visine (バイシン)】

目の疲れ・充血に。

- 【ReNu (レニュー)】

お薦めの常備薬

	<p>Calamine Lotion</p> <p>冷蔵庫に常備しておけば、日焼けあと、虫刺されに便利です。</p>
	<p>Zaditor</p> <p>抗ヒスタミン目薬、花粉アレルギーで目が痒いときに。以前は処方箋が必要でしたが、現在は Over-The-Counter (OTC) になったのでドラッグストアで買えます。</p>
	<p>TUMS</p> <p>胸焼け用に、ぽりぽりと噛んで。カルシウム補充になるというメリットがあります。</p>
	<p>Prune Juice</p> <p>便秘に。朝一番コップ一杯で、1～2時間後に解消。冷たいものより、暖めたほうが効くようです。</p>
	<p>Estroven</p> <p>大豆からのイソフラボンが含まれています。更年期障害に。さらにエストロゲンはボケ防止に効くとか。かかりつけの女医さんのお勧めで、量は半分で充分（毎日1錠）。 (Costco での購入がお安いです)</p>

	<p>川貝枇杷膏</p> <p>風邪の引き始め、咳止め（漢方薬、副作用なし、美味）中国系スーパーで購入可 詳細は以下の記事をご覧ください。 http://woman.excite.co.jp/beauty/cosme/world/hongkong_007.html</p>
	<p>Suppositories Fleet Glycerin Suppositories</p> <p>便秘解消（簡単な浣腸タイプ）</p>
	<p>Stye Sterile Lubricant Eye Ointment</p> <p>初期のものもらいに。</p>
	<p>Azo Standard</p> <p>膀胱炎の予兆を感じた時に服用すると疾病を阻止できる。</p>
	<p>Herpecin L HL30</p> <p>リップクリーム。ヘルペス予防と軽い症状の治療。</p>

 <p>The ONLY ONE you can TAKE ANY TIME OF NIGHT Before going to sleep or in the middle of the night AND WAKE UP ALERT!</p> <p>Natural Sleep Supplement</p> <p>Mid Nite</p> <p>Helps get you back to sleep fast anytime, and wake alert!</p> <p>Herbal Supplement • Potent! No Morning Grogginess • Not Habit Forming</p> <p>100 mg. Chewable or Fast Dissolve Tablets No Need For Water</p>	<p>Mid Nite</p> <p>時差ぼけ解消に。</p>
 <p>GREAT NEW TASTE</p> <p>Cold-EEZE</p> <p>Zinc Gluconate Glycine</p> <p>COLD REMEDY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clinically proven to reduce the duration of the common cold® • #1 Pharmacist Recommended • Shortens your cold, works fast <p>10 Cold Remedy Lozenges</p> <p>All Natural Cherry Flavor with other natural flavors</p>	<p>Cold-EEZE</p> <p>風邪の引き始めに（のど飴のように）なめるとよく効きます。</p>
 <p>①</p> <p>②</p> <p>③</p>	<p>簡易ウォシュレット</p> <p>NYの7と8番街の間の40番街にあるMUJI（＝無印良品）に売っている Plastic Nozzle Bottle 500ml (\$7?) を買う。1) 逆さでも水が出るように、首の真下の位置でノズルの棒部分を切る。2) ノズルを電子レンジに入れ、様子を見ながら柔らかくし、しばらく75度の角度で抑えればその角度で固定する。3) 先鋭なノズル先端を切ることにより、ボトル本体をスクイーズした時の噴射の勢いと水量が好みに調節できる。</p>

アメリカ薬局の薬情報 （2009年8月21日よみタイム掲載）

<http://www.yomitime.com/special/082109/index.html>

医者・看護婦の風邪対策（2012年2月16日朝日新聞ブログ掲載）

<https://aspara.asahi.com/blog/machiisya/entry/khFEIAWcu2>

開催日 2012年2月29日

場所 BRIDGEWATER WEGMANS 2階

テーマ 家庭の薬箱 & お勧め特効薬

コーディネーター 沼田恵美子、ウォン桂

1	蜂蜜		<p>マヌカハニー ニュージーランド原生林で育ったティーツリーから取れたオーガニックな蜂蜜。殺菌力強くピロリ菌、ブドウ球菌、サルモネラ菌などに</p> <ul style="list-style-type: none">・のどの腫れや痛みを和らげる・やけど、すり傷・食欲不振、消化不良、整腸作用有り・口内炎・胃潰瘍の予防・ニュージーランドでは医療現場で使われる。・UMF,MGSの数値の高いものが強力写真以外にもいろいろな種類があります。
2	風邪薬		<p>アメリカの風邪薬の一般薬 Tylenol タイレノールと Motrin モートリン 2種は成分が違う。違いは下記 WEB サイトでの内容を参考： http://americanlife4u.com/kosodate.medicine.motrin.php</p>
3	ポイズン IVY のかぶれ		<p>Ivarest Calamine(アンチヒスタミン) が主成分、いろいろ使ったがこれがとても使いやすくてかぶれにはとても効くそうです。</p>
4	アレルギー薬		<p>Benadryl アンチヒスタミン薬 アレルギー症状がでたときに飲むといい。子供の場合は携帯用があるので蜂に刺されたときなどにも有効です。ひとつバックや車においておくともいいかもしれません。</p>

5	下剤		Dulcolax 効き目が緩やかです。
6	いぼ薬		Tinamed 日本の”いぼころり”的なもの 手に水いぼがあったがこれでなおった。
7	サプリメント		<p>ウコンの力</p> <p>日本で一時流行になった、ウコンの力を飲酒の前 に取っておくと肝臓代謝促進によいと宣伝されて いる。薬ではありません。日本では食品で売られ ています。</p>
8	〃	ビタミン薬もろもろ	市販品がいろいろあるが、体に合わないものある ので試してみて必要がある。