



## 風邪薬と眠気について

病院や薬局で風邪薬をもらう時に、「この薬を飲むと眠くなることがあるので、運転等には気をつけて下さい。」と言われたことはありませんか？ではなぜ、風邪薬を飲むと眠くなるのでしょうか。今回は風邪薬と眠気の関係について、さらに風邪薬を飲む時の注意事項、風邪薬の選び方についてお話したいと思います。

### ○風邪薬を飲むと眠くなる理由は？

一般的に、風邪薬とは総合感冒薬のことを指します。この薬の中には風邪の一般的な症状である発熱、のどの痛み、鼻水、咳などの症状を抑えるよう複数の薬が配合されています。このうち、鼻水やくしゃみなどの症状を抑えるために配合されている“抗ヒスタミン剤”というものに眠気の原因があります。

### ○抗ヒスタミン剤とは？

まずヒスタミンとは、体内で産出される生理活性物質の一つで、普段は細胞内の顆粒に貯蔵されています。そして様々な外部刺激により細胞外へ一過性に放出され、放出されたヒスタミンは、ヒスタミン受容体に結合することで毛細血管の拡張を引き起こし、この作用により鼻水、くしゃみなどが発生します。抗ヒスタミン剤は、ヒスタミンの分泌を抑制し、さらに受容体に結合するのを防ぐ作用があります。このようにヒスタミンの働きを抑えることで、アレルギー様症状である鼻水、くしゃみ、湿疹などの症状が抑えられるのです。

### ○ヒスタミンと眠気について

一方で、ヒスタミンは神経系にも作用しており、覚醒のために必要な物質でもあります。ヒスタミンを使って情報を伝える神経を、「ヒスタミン神経」といいます。この神経は、脳の奥にある“視床”という部分に、多く集まっています。このヒスタミン神経は、目が覚めているときに盛んに活動し、脳全体を目覚めさせておく役目を担っていますが、抗ヒスタミン剤はヒスタミ

ン神経の覚醒を抑えてしまうため、眠気が出てしまうのです。

しかし、この眠気は必ず出るというものではありません。季節によっても、その日の体調によっても眠気の出方は異なります。また、個人差が大きいのも眠気の特徴です。眠気がでた時には、「しっかり寝なさい！」という身体からのメッセージだと捉えて下さい。そして、風邪薬を飲む時には車の運転などは控え、仕事などもあまり無理せず ゆっくり休養をとるようにしましょう。

このような抗ヒスタミン作用を持つ薬は、乗り物酔いの薬や花粉症の薬、じんましんの薬など風邪薬以外にも含まれています。市販薬（OTC薬）にも含まれていますので、これらの薬を併用する時には薬剤師等に相談してください。



## ○風邪薬の選び方について

風邪薬と言っても、風邪の症状によって選ぶお薬は異なります。鼻水や鼻づまり等の症状がない場合は、抗ヒスタミン剤を含まない各症状にターゲットを絞ったお薬を選んでもよいでしょう。

以下に一般的な風邪の症状と、その際に用いる薬の種類をまとめました。

主な症状	用いる薬の種類
発熱、頭痛、のどの痛み	総合感冒薬、解熱鎮痛薬
くしゃみ、鼻水、鼻づまり	総合感冒薬、鼻炎薬
咳、痰	総合感冒薬、咳止め薬、去たん薬
のどの痛み・腫れ	総合感冒薬、うがい薬、トローチ

また、「風邪を引いてしまつてつらいけど、風邪薬は眠くなるからちょっと…」という方は、漢方薬を試してみてもいいかもしれません。漢方薬には眠くなる成分は含まれていません。ただし、漢方薬は体質や風邪の症状、重症度などによって飲む種類が異なってきます。例としては、寒気のある引きはじめの風邪には葛根湯、鼻風邪には小青竜湯、胃腸の弱った風邪には柴胡桂枝湯などです。わからないことがありましたら薬剤師等に相談し、自分に合ったお薬を選ぶようにしましょう。



～お薬のことでご不明な点やご不安な点がある場合には、医師又は薬剤師までご相談ください。～