

3ステップでわかる!

セルフメディケーション講座 第29回

旅行に必携の常備薬セット

きちんと予防して悪化を防げば、医療費を抑えられます。市販品の購入時に役立つ基礎知識や注意点などを紹介します。



教えてくれた人
富永 孝治さん
(とみなが こうじ)

日本薬剤師会常務理事

薬局では、遠慮なく薬剤師にご相談ください

Step 3

海外への薬の持ち込みは要注意

医薬品の中には、冷所保存が必要なものもあります。個々の医薬品の説明書をよく読み、わからないことや不安なことがあれば、薬剤師に相談してください。

さい。

旅行中は、移動の疲れや環境の変化から何かと体調を崩しやすいもの。旅先で薬局が見つからなかったり、営業時間外だったりすることもありますよね。万が一の場合に備えて、

①解熱鎮痛薬 **②胃腸薬** **③整腸薬** **④風邪薬** **⑤酔い止め薬**などの市販薬を用意しておくことをおすすめします。

Step 1

準備しておきたい5種類の市販薬

①解熱鎮痛薬 頭痛や発熱時はもちろん、買いた物や散策などで歩きすぎて足を痛めた場合にも役立ちます。

②胃腸薬 旅先では、食べ過ぎたり、食べられないものを食べて消化不良になったりすることがあります。胸やけには、胃酸の分泌を抑えるH₂ブロッカー、胃酸を中和

する制酸薬、胃粘膜保護薬が、食べすぎによる胃もたれや消化不良には消化酵素薬が役立ちます。

③整腸薬 食べられない食事でお腹を壊して下痢になったり、移動中に排泄を我慢しすぎて便秘になったりするケースも少なくありません。腸の働きを整える整腸薬は、下痢と便秘どちらにも効果があります。ただし効き目が穏やかなので、症状が強い場合は下痢止めと便秘薬を使い分けましょう。

④風邪薬 せきや鼻水、発熱などの風邪の諸症状を抑える総合感冒薬があると便利です。

⑤酔い止め薬 乗り物酔いをしやすい方はかならず準備しておきましょう。車酔いしない人でも、船や飛行機など、車以外の乗り物で酔うことがあります。初めて乗るものがある場合も、用意しておく

Step 2

量の目安は「旅行日数＋1週間」

持病の薬も含め、常備薬は旅行日数より1週間分ほど多めに用意しておきましょう。交通機関のトラブルなどで帰宅が遅れた場合にも対応できます。ただし、薬は湿気や熱、光による影響を受けやすいので、保管や持ち運びには注意が必要です。直射日光を避け、高温にならない場所で保管してください。

と安心です。

持病の薬を服用している場合は、市販薬と成分が重複するおそれもあります。薬剤師に相談したうえで、用意する薬を選んでください。また、旅先で受診が必要になった場合などに備えて、健康保険証とお薬手帳はかならず携帯しましょう。

治療中の薬として、医療用麻薬や向精神薬、インスリンなどの注射製剤を持ち込む場合も注意が必要です。医師による薬剤携行証明書や、治療内容を証明する英文カードが必要になることもあります。旅行の計画を立てる段階で、かならずかかりつけの医師に相談してください。

治療中の薬として、医療用麻薬や向精神薬、インスリンなどの注射製剤を持ち込む場合も注意が必要です。医師による薬剤携行証明書や、治療内容を証明する英文カードが必要になることもあります。旅行の計画を立てる段階で、かならずかかりつけの医師に相談してください。