



薬局だより



～新生活を元気にスタートするための

健康管理とお薬の活用～

1. 生活リズムの乱れによる体調不良に注意しましょう

新生活は体内時計が乱れやすく、自律神経のバランスが崩れがちです。疲れ・頭痛・胃腸の不調などが起こりやすくなります。起床・就寝時間を一定にし、朝日を浴びるようにし、朝食で体内時計をリセットしましょう。夜遅い食事・カフェインも控えるとよいでしょう。



2. 睡眠の質を上げましょう

快眠のため、ぬるめのお風呂でリラックスし、寝る1時間前のスマホは控えましょう。寝室は暗く・静かに・涼しくしましょう。寝る前の軽いストレッチも効果的です。

睡眠に関する薬

医療用・処方箋医薬品		
自然な眠りを促進する	比較的依存性が少なく、最近よく使用される	
オレキシン受容体拮抗薬	デエビゴ®・ベルソムラ®・クービピック®・ボルズィ®	
メラトニン受容体作動薬	ロゼレム®・メラトベル®(小児のみ)	
脳の働きを抑制する	昔ながらの薬剤: 長期服用による依存性、認知機能の低下等の可能性	
ベンゾジアゼピン系	レンドルミン®・ハルシオン®など	
非ベンゾジアゼピン系	マイスリー®・ルネスタ®など	
OTC・薬局などで購入可能		
睡眠改善薬	ドリエル®・ネオデイ® など	成分: ジフェンヒドラミン 効果: 一時的な不眠の改善、抗ヒスタミン(アレルギー)薬の副作用の眠気を主作用としている。 注意: 翌日の眠気・だるさ、車の運転はNG
漢方薬	加味帰脾湯・抑肝散・ 酸棗仁湯など	ストレス・不安・緊張による不眠に使われる 体質に合わせて選ぶ必要あり
サプリメント	GABA・テアニンなど	リラックス目的 医薬品ではないため効果は穏やか

「眠れない日が続く」「日中の眠気が強い」などの場合は、薬だけに頼らず生活習慣の見直しが必要です。必要に応じて医療機関の受診も検討しましょう。

3. ストレス対策: 自律神経を整える習慣をつけましょう



● 自律神経を整えるセルフケア

深呼吸(4秒吸って6秒吐く)や散歩、肩回しなどのストレッチがおすすめです。
カフェイン・甘いものの摂りすぎにも注意しましょう。

● ストレスと薬

① 胃の不調に使われる薬

医療用・処方箋医薬品	OTC・薬局などで購入可能
胃酸過多・胸やけ: 胃酸を抑える制酸薬(PPI・H2 ブロッカーなど)	
タケプロン®・オメプラール®・ガスター®など	ガスター10®・オメプラール S®など
胃もたれ: 食べ物の分解を助ける消化酵素	
ベリチーム®・リパクレオン®・S・M 配合散®など	大正漢方胃腸薬®・太田胃散®など
ストレスなどによる胃の痛み: 胃を守る胃粘膜保護薬	
ムコスタ®セルベックス®アルロイド G®など	セルペール整胃錠®・キャベジンコーワ®など

② 頭痛に使われる薬

医療用・処方箋医薬品	OTC・薬局などで購入可能
胃にやさしい	
アセトアミノフェン®・カロナール®など	タイレノール®・ラックル®など
炎症性の痛みにも有効	
ロキソニン®・セレコックス®など	イブクイック頭痛薬®・ロキソニン S®など

注意: 空腹時の服用は胃に負担をかけることがあります。薬物乱用頭痛にも注意しましょう。

4. 新社会人・新入生への健康アドバイス

健康的にスタートするために朝食をしっかり摂り、水分補給をこまめに取りましょう。疲れたら早めに休み、相談できる人・環境をつくることも大切です。

● 新生活で増える「よくある症状」と薬の選び方

① 朝起きられない・だるい: 根本は「睡眠の質」改善が重要

栄養ドリンク(タウリン配合)・ビタミン B 群のサプリ

② 胃が痛い・食欲がない

胃粘膜保護薬・消化酵素・漢方(六君子湯など)

③ 花粉症が悪化した

抗アレルギー薬(眠くなりにくいタイプもあり)・点鼻薬・点眼薬の併用で効果 UP



新生活はワクワクと同時に、知らないうちにストレスも溜まりやすい時期です。「ちょっと疲れたな」と感じたら、無理をせず、早めに体を整えてあげましょう。症状にあったお薬をセルフメディケーションで選ぶことも良いですが、持病・併用薬がある場合は必ず医療機関に相談し、長引く症状は早めに受診しましょう。