

知っておきたいアメリカ生活での 常備薬と市販薬

海外赴任時の常備薬

まずは緊急を要さない症状や休日や夜間に体調不良になった時に家庭に備えておくの良い常備薬についてご紹介します。

海外赴任者また帯同するご家族は辞令が出てからは引っ越しの準備による疲労蓄積、そして現地生活に慣れるまでの数か月間は、日本とは違う環境や食生活などいろいろな事がストレスとなり体調を崩しやすくなってしまいます。特に体に表れるのが発熱、胃腸、下痢や便秘の症状です。そんな時は軽い症状のうちに回復できるよう日本から飲み慣れた市販薬を持参、または現地で早めに調達して備えておくで安心できるでしょう。医薬品の持ち込みに関する制度は各国にて異なります。医師から処方されている医療品によっては、医師による英文の診断書が必要となることがあります。医療品の日本国外への持ち出し、米国への持ち込みについては各国規定の手続きを事前に確認しましょう。



基本の常備薬の種類と例



症状	薬名の例
総合風邪薬	DayQuil NyQuil、Tylenol Cold、Stona佐藤製薬ストナ錠
頭痛薬	Advil（日本のイブと同じ）、Motrin（日本のイブと同じ）、Aleve（日本のナロキサンと同じ）、Excedrin、Tylenol
解熱鎮痛剤	Advil（日本のイブと同じ）、Motrin（日本のイブと同じ）、Aleve（日本のナロキサンと同じ）
便秘薬	Ex-lax、Phillips milk of magnesia
下痢止め	Pepto-Bismol、Imodium（日本のロペミンと同じ薬）
胃腸薬	Pepcid AC（日本のガスター10と同じ）、Pepto-Bismol、Tums、太田胃散
虫刺され	Lanacane、Benadryl cream



その他にも予防対策としてあると安心するもの

1. うがい薬

日本ではうがい薬と言えばイソジンを利用されている方が多いのではないのでしょうか。アメリカでは同じ成分ポビドンヨードが使われている、**Betadine® Antiseptic Sore Throat Gargle** (povidone-iodine, 0.5%)がありますので、イソジンがアメリカで手に入らなくても代用することができます。成分量と計量方法が異なりますので必ず使用する上での注意点をお読みになり正しくご使用ください。

2. 出張や旅行時に

1000mgのビタミンCとビタミンA、C、Eなども含まれている**Airbone**が免疫力を高めてくれます。遠出の際だけではなく毎日の免疫力サポートに、1000mgのビタミンCに加えビタミンBも含まれている**Emergen-C**があります。

3. 漢方で風邪対策

みなさんの周りでもよく予防また引き始めの風邪に効果があると聞くのは**葛根湯**ではないでしょうか。アメリカではまだ手に入らないので日本にいる時に買っておきたい商品の一つです。

効果には個人差がありますので質問がある場合は販売店、薬剤師、または掛かりつけの主治医にご相談ください。

サトウ製薬



全て日本で生産しFDAが訪日して検査、承認を得ています。日本の製薬会社の薬がアメリカにある日系スーパーやオンラインショップで購入できるのは、とても嬉しいですね。

<https://www.sato-pharmaceutical.com/us/usa/>

同製薬会社の日本サイトには「日常生活でかかりやすい病気の症状とその対処法」、身体の部位毎、症状毎にとっても分かりやすく纏められている情報もありますので是非ご覧になってみてください。

<https://www.sato-seiyaku.co.jp/healthcare/>

市販薬（OTC）について

アメリカの市販薬（OTC、Over-the-Counter）は、医師の処方箋なしで購入できる薬で、一般的な症状を緩和するために使用されます。アメリカでは、FDA（食品医薬品局）が市販薬の安全性と効果を審査・承認しており、薬局、スーパー、オンラインショップなどで購入することができます。日本では特定の薬が健康リスクを避けるために処方箋が必要とされる一方、アメリカでは、自己責任で利用できる薬が多い傾向にあります。医師の処方箋なしで手に入るOTCの範囲が日本よりも比較的広い分、安全に使用するためには自己管理が重要です。

注意点

- ・ 薬物相互作用：OTC薬と他の薬を併用する場合や持病（特に、高血圧、糖尿病、心臓病の方）がある場合は注意が必要です。
- ・ 用量の遵守：過剰摂取は副作用や健康問題を引き起こす可能性があります。服用案内に沿って推奨用量を守りましょう。

自分の体調や服用中の薬を考慮し、場合によっては薬剤師や医師に相談するようにしましょう。



種類は限られていますがアメリカにある日系スーパーにて日本の薬や漢方などが販売されているところもあります。アメリカの薬局やスーパーで日本で聞き慣れた名前の薬があったとしても、日本とアメリカでは成分や使用量が異なっていたり、日本人の体格には量が多い、体質に合わないということもあります。不安な時は薬剤師またはかかりつけの主治医にご相談ください。

