

解説

胃腸の調子が悪い場合の主な症状には、胃が痛い、胸やけがする、もたれる、ムカムカするなどがあります。

①胃が痛い

痛みが激しいときには、胃潰瘍の可能性があるため、OTC薬を販売せず、受診勧奨を行います。また、便の色を聞いて、真っ黒い便（タール便）の場合には、胃から出血している可能性があるため、この場合も受診を勧めます。

一時的な痛みには、局所麻酔成分を含んだ商品や、鎮痛・鎮痙成分を含んだ商品を選びます。

胸やけがする、げっぷが多いという場合には、胃酸過多が考えられます。そのようなときにはH₂ブロッカーの胃腸薬がお勧めです。ただし、症状が長く続く場合には、医療機関の受診を勧めましょう。胃酸過多の症状が軽い場合には、制酸成分の入った商品でもよいでしょう。

②むかつき、食欲がない、胃もたれ

胃の動きが悪いと思われるこのような症状には、消化管運動調整成分であるトリメプチンが含まれている商品がよいでしょう。食後に消化不良症状がある場合には、消化酵素薬がよいでしょう。おなかが張るときには、腸内のガスを排出する成分の入った商品を選びます。胃ではなく腸に問題がある場合には整腸薬を勧め、便秘の場合は便秘薬で対処します。

③何となく不快

症状がはっきりしないときには、総合胃腸薬を服用してみるとよいでしょう。また、漢方薬や生薬を含んだ商品を選ぶのもよいと思います。最近、機能性胃腸症（FD）といって、胃の粘膜に潰瘍や炎症がないのに胃もたれなどの不快な症状が繰り返し起こる人が増えています。このような症状は、ストレスの影響があるものと思われます。

CHECK

● 高血圧の人には炭酸水素ナトリウムの入っていない商品を！

炭酸水素ナトリウム（重曹）と胃酸が反応すると塩化ナトリウム（食塩）ができるので、血圧の高い人や塩分制限のある人には不向きです。

● パンクレアチン含有商品ではウシ・ブタタンパクアレルギーを確認！

パンクレアチンという消化酵素は、牛や豚などの膵臓から得られる成分のため、ウシ・ブタタンパクアレルギーの人は服用しないようにします（ミヤリサン胃腸薬錠など）。

● 抗コリン成分含有商品は不可！

胃の動きが弱くなっている機能的胃腸症（FD）などの人には、抗コリン作用がある成分を含んでいる商品を服用するとさらに胃の動きが鈍くなるため、使用しないほうがよいでしょう。



販売前に確認

● 痛み止めに飲んでいませんか？

薬の副作用で胃の炎症が引き起こされている場合があります。痛み止めとして医師から処方されるNSAIDsやOTC薬のバファリン、イブなどでも人によっては胃の粘膜に負担がかかり、胃炎や胃潰瘍を引き起こすことがあります。また、リウマチや喘息などの治療に使われるステロイド薬によっても胃粘膜に負担がかかることがあります。

● 前立腺肥大症（男性のみ）、または緑内障ではありませんか？

尿が出にくくなったり、眼圧が上昇する可能性のある薬があります。胃腸薬のなかには抗コリン成分（ロートエキス、ブチルスコポラミン臭化物など）を含むものがあり、この抗コリン作用によって尿が出にくくなることがあります。そのため、前立腺肥大症の人は、さらに尿が出にくくなってしまう危険性があるので販売を避けます。また、抗コリン作用によって眼圧が上昇し、緑内障が悪化することがあるため、眼科の主治医に確認してから販売するようにしましょう。

●車の運転はしますか？ お仕事は危険を伴いますか？

ブスコパンA錠、コランチルA顆粒などは、視力の調節障害が起きて、事故の危険性が高まる可能性があります。眼の調節障害や眠気、めまいなどを起こすことがあるので、服用する場合には自動車の運転や、危険を伴う機械の操作に従事しないように注意します。

※そのほかにも胃炎に用いる薬には、特徴的な薬の相互作用が知られています。たとえば、アルミニウムやマグネシウムを含有する制酸薬は、ある種の抗菌薬と併用すると吸収が悪くなることがあります。

！ 生活の留意点

●胃炎の症状を抑えるために

食事：刺激のある飲食物を避け、消化のよい食事内容にしましょう。

嗜好品：タバコは胃粘膜をあらすのでなるべく禁煙しましょう。アルコールは胃粘膜を傷つけるので控えめにしましょう。

ストレス解消：ストレスは胃の血流を悪くし、胃酸の分泌も増やすので適度な運動をすることなどでうまくストレスを解消しましょう。

●胃食道逆流症の症状（胸やけ・げっぷなど）を抑えるために

食事：胸やけを起こしやすい食べ物をなるべく避けるようにしましょう。酸味の強いもの（かんきつ類など）やサツマイモ、油っぽいもの（揚げ物）、甘いもの（あんこ、ケーキなど）、香辛料を控えめにしましょう。また、食後にチューインガムをかむと食道を唾液で洗い流す作用が期待できるというデータもあります。

嗜好品：アルコールやタバコは症状を悪化させるので、なるべく控えましょう。

肥満：肥満は腹圧の上昇につながるため、気をつけましょう。

おなかの圧迫：ベルトなどでおなかを圧迫しすぎないように、また、前かがみの姿勢を避け、食後もすぐに横にならないようにしましょう。

寝るとき：上半身を少し高くして眠るようにすると胃酸の逆流を防ぐことができます。


主な商品・特徴

分類	主な商品名（例）	特徴・注意・効能効果
H ₂ ブロッカー (H ₂ 受容体拮抗薬)	ガスター10、アルサメック錠、イノセアワンブロック、アシノンZ など 〔アパロンZなどは、制酸薬も含有〕 (第1類医薬品)	【特徴】 胃粘膜細胞のヒスタミンH ₂ 受容体に拮抗して働き、胃酸の分泌を抑制する 【注意】 15歳未満および80歳以上は服用しない 3日間服用しても症状の改善が見られない場合は医師または薬剤師に相談 2週間（イノセアワンブロックは1週間）を超えて連続服用しない 【効能効果】 胃痛、胸やけ、もたれ、むかつき
制酸薬(胃酸中和薬)	スイマグ、炭酸水素ナトリウム(重曹) など (第3類医薬品)	【特徴】 即効性を期待して急性期に短期間用いられる 【効能効果】 胃痛、胃部不快感、胃もたれ、飲み過ぎ、胸つかえ、胸やけ、胃酸過多、胃重、げっぷ、吐き気(むかつき、二日酔・悪酔のむかつき)、嘔吐など
粘膜修復成分(⊕制酸薬)	サクロン錠、アパロンS、イノセアプラス錠 など (第2類医薬品)	【特徴】 胃粘膜血流増加作用、粘液分泌の増加作用などにより胃粘膜の防御機能を高める 【効能効果】 胃痛、胃部不快感、胃もたれ、飲み過ぎ、胸つかえ、胸やけ、胃酸過多、胃重、げっぷ、吐き気(むかつき、二日酔・悪酔のむかつき)、嘔吐など
胃腸鎮痛鎮痙薬	①ブスコパンA錠、コランチルA顆粒 など (第2類医薬品) ②サクロンQ など (第2類医薬品)	【特徴】 ①アセチルコリン受容体に作用して消化管運動を抑制し、胃酸分泌も抑制する ②局所麻酔成分が胃粘膜に直接作用する 【効能効果】 胃痛、腹痛、さしこみ、胃酸過多、胸やけなど
消化酵素薬	ニッスイガロール など (第3類医薬品) 新タカチア錠 など (指定医薬部外品)	【特徴】 デンプン・タンパク質消化作用を有する 【効能効果】 消化促進、消化不良、食欲不振(食欲減退)、食べ過ぎ、胃もたれ、胸つかえ 消化不良による胃部・腹部膨満感など

分類	主な商品名（例）	特徴・注意・効能効果
総合（複合）胃腸薬	①第一三共胃腸薬〔錠剤〕、パンシロンG、太田胃散、新キャベジンコーワS など （第2類医薬品） ②ザ・ガードコーワ整腸錠（消化管内ガス駆除成分含有） （第3類医薬品）	【特徴】 制酸薬、健胃薬、消化酵素薬、整腸薬を2つ以上含有する 【注意】 ②納豆菌を含有しているため、抗凝血薬のワルファリンを服用している人は併用しない 【効能効果】 ①胃もたれ、食べ過ぎ、飲み過ぎ、胸つかえ、食欲不振、胃痛、胸やけ、胃酸過多、胃重、げっぷ、消化不良、消化促進、胃弱、胃部・腹部膨満感、吐き気（むかつき、二日酔・悪酔のむかつき、悪心）、嘔吐など ②整腸、軟便、便秘、胃部・腹部膨満感、消化不良、もたれ、胃弱、食欲不振、食べ過ぎ、飲み過ぎ、吐き気、嘔吐、胸やけ、胸つかえ
総合（複合）胃腸薬 ⊕消化管運動改善薬 （トリメブチン）含有	パンシロントリム〈顆粒〉、タナベ胃腸薬〈調律〉 など （第2類医薬品）	【特徴】 消化管運動調整作用あり 【効能効果】 胃もたれ、胃重、胃部膨満感、吐き気（胃のむかつき、二日酔・悪酔のむかつき）、胃部不快感、食べ過ぎ、飲み過ぎ、消化促進、消化不良による胃部・腹部膨満感、食欲不振、胃弱、消化不良、胸つかえ、胃痛、胸やけ、胃酸過多、げっぷ（おくび）、嘔吐など
健胃薬	ソルマックEX2、セルベール など （第2類医薬品） 恵命我神散 など （第3類医薬品）	【特徴】 生薬成分を主体 【効能効果】 胃もたれ、食べ過ぎ、飲み過ぎ、胸つかえ、胸やけ、消化不良、吐き気、食欲不振、嘔吐など
漢方薬	①ツムラ漢方安中散料エキス顆粒、タケダ漢方胃腸薬A など （第2類医薬品） ②ツムラ漢方六君子湯エキス顆粒 など （第2類医薬品）	【特徴】 カンゾウ含む 【注意】 漢方薬は通常、食前、または食間に服用する 【効能効果】 ①体力中等度以下で腹部は力がなくて、胃痛または腹痛があって、ときに胸やけや、げっぷ、胃もたれ、食欲不振、吐き気、嘔吐などを伴うものの次の諸症：神経性胃炎、慢性胃炎、胃腸虚弱 ②体力中等度以下で、胃腸が弱く、食欲がなく、みぞおちがつかえ、疲れやすく、貧血性で手足が冷えやすいものの次の諸症：胃炎、胃腸虚弱、胃下垂、消化不良、食欲不振、胃痛、嘔吐

(鹿村 恵明)