

コロナ自宅療養になったら「解熱鎮痛薬」の選び方 品薄「アセトアミノフェン」にこだわるべきか

8/24 鈴木 理香子：フリーライター 東洋経済



自宅で療養する人が多数の中、解熱鎮痛薬を使用する際に注意したいことは（写真：Graphs/PIXTA）

自宅療養で増加する解熱鎮痛薬の需要

目下、日本各地で猛威を振るうオミクロン株 BA.5 による第7波。今回の特徴の1つは、軽症者も多く、入院できずに自宅などで療養する人が多数に上ることだ。

こうした中、押さえておきたいのが自宅療養中の「薬の飲み方」。

最近、解熱鎮痛薬の「アセトアミノフェン」が人気化し、品薄となっている。ワクチン接種の副反応のときにも話題になったあの薬だ。

あまりの人気ぶりに、厚生労働省医政局は7月29日、日本病院会宛の事務連絡「アセトアミノフェン製剤の安定供給について」を発表。買い込みは控えること、アセトアミノフェン以外の解熱鎮痛薬の使用も考慮してほしいことを呼びかけた。

熱を下げる薬はアセトアミノフェンだけではない。非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）という種類も存在する。それにもかかわらず、なぜアセトアミノフェンばかり注目されるのだろうか。

「アセトアミノフェンの利点は、副作用が少ないというところですか。安全性が高いのです。唯一の問題は肝機能障害ですが、大量に長期間服用しない限り問題ないとされています。その安全性ゆえ、医療機関も処方しやすいということもありますね。とくに、小児への処方ほとんどアセトアミノフェンと思われま

そう解説するのは、独立行政法人国立病院機構東京病院（東京都清瀬市）の感染症科部長である永井英明医師。

しかし、そうなるかと危惧されるのは、発熱した子どもたちにアセトアミノフェンが届かなくなるのではという点だ。

小児の感染者が増えていることを踏まえると、やはりある意味の“すみ分け”は必要だと

永井医師は指摘する。

同院ではアセトアミノフェンはまだ入手可能だが、永井医師は医療機関によって入手しやすいところ、しにくいところがあるのではとも推測する。

「個人的にですが、アセトアミノフェンが不足しているこの時期は、成人は非ステロイド性抗炎症薬を使い、小児はアセトアミノフェンを使う。これでいいと思います」(永井医師)

非ステロイド性抗炎症薬とアセトアミノフェンの違い

ところで、両者は何がどう違うのだろうか。

非ステロイド性抗炎症薬とは、その名のとおりステロイド構造を持つ抗炎症薬以外のものをいう。現在、医療用麻薬以外で痛み止めや解熱薬として使われているもののほとんどはこのタイプだ。

代表的なのがアスピリンで、このほかにイブプロフェン、ジクロフェナク、ロキソプロフェンなどがある。

よく聞くボルタレンはジクロフェナク、ロキソニン[®]はロキソプロフェンの商品名だ。成分は、薬局やドラッグストアで買う市販の痛み止めのパッケージの裏側に成分表があるので、チェックできる。

非ステロイド性抗炎症薬はいずれも、痛みを強めたり、炎症を起こしたりする物質であるプロスタグランジンの合成をうながす酵素を抑えることで、痛みや炎症をとってくれる。

この酵素のことをシクロオキシゲナーゼ (COX) という。

また、プロスタグランジンは脳にある体温調整を行う中枢神経にも働く。そのため熱が出るが、これも非ステロイド系抗炎症薬が COX を阻害することで、抑えてくれる。

実は、残念なこと^①にこの痛みを取る作用が副作用の原因にもなっている。

COX はプロスタグランジンの合成に関わるだけでなく、胃腸の粘膜を保護したり、血液を固まりやすくしたりするなどの働きにも関わっている。そのため、COX を抑えてしまうことで、胃腸障害が起こったり、血液が固まりにくかったりするのだ。

このほかに、非ステロイド性抗炎症薬は腎機能にも影響を及ぼしたり、喘息発作などを引き起こしたりすることも知られている。

「痛み止めを処方されるときにしばしば胃薬と一緒に処方されるのは、このためです」と永井医師は言い、こう付け加える。

「もちろん、ワクチン接種のあとの痛みに対して使う場合も、コロナの発熱に対して使う場合も一時的なものなので、医師や薬剤師の指示どおりに服用すれば、副作用を心配するほどではないでしょう」

では、アセトアミノフェンの熱を下げる仕組みはどうなっているかというと、主に体温調整を行う中枢神経に作用して熱を下げてくれる。炎症をとる作用は弱い^②が、非ステロイド性抗炎症薬で起こる胃腸問題などの副作用はないという。

アセトアミノフェンと非ステロイド性抗炎症薬の作用の強さについて永井医師に聞くと、

「作用している場所が違うし、種類の多い非ステロイド性抗炎症薬と一概に比較できない」そうだ。

「いずれにせよ、つらい症状を短期間で抑えたいのであれば、使ったほうがいい。アセトアミノフェンにしても、非ステロイド性抗炎症薬にしても薬局やドラッグストアで買う場合は、薬剤師に尋ねるといいと思います。」

一方で、腎臓や肝臓などに持病がある方や、気管支喘息などを患っている方が薬を飲む際は、かかりつけの医師や主治医に相談したほうが安心、安全です」

なお、非ステロイド性抗炎症薬に関しては、先に挙げたように種類がいくつかある。筆者も頭痛などで飲むことがあるが、効くタイプとあまり効かないタイプがある。永井医師によると「理屈はわかりませんが、人によって効き目が違うということは、これまで患者さんに処方した経験から感じている」という。

薬の効き目に心当たりがある人は、それも踏まえて薬剤師に相談しよう。

知っておきたい「解熱薬」の飲み方

続いて解熱薬の飲み方について、基本的なことを押さえておきたい。熱が出たら解熱薬を使って熱を下げたいという人もいれば、薬をなるべく使わないという方針の人もいるだろう。

「熱というのは、基本的に体のどこかに炎症があって、それに対する防御反応として生じています。だから“下げなければいけないという理由はない”のです」

と永井医師。体内にウイルスや細菌などが侵入すると、それらに対抗する免疫細胞が活性化して、サイトカインという生理活性物質を分泌する。このサイトカインが先に挙げたプロスタグランジンを作り、体温中枢に働きかけて体温を上げる。

実際、体温が高いときのほうが免疫細胞の働きがよくなることが示唆されている。だからなのか、鎮痛薬を使うことでこうした体の反応が弱まることから、回復が遅くなる可能性もあるようだ。

では、解熱薬はどんな場合に服用するかというと、その目安は“苦しいかどうか”だという。熱があつてつらい、熱によって食事が取れなくてつらい……そういうときにはガマンせず服用するということだ。

なかには苦しいかどうかは関係なく、熱が上がりがかけたら飲んだほうが良いという考え方もあるが、永井医師はそれには否定的だ。薬によって本当の病態がわからなくなるからだ。もし熱がそれほど上がらなかったとしたら、それは不要な薬を飲んだことになってしまう。長年、感染症の専門家として患者を診ている永井医師は言う。

「基本的に、新型コロナも含めて感染症の治療には当初は解熱薬を使いません。安易に使うてはいけないと思っています。治ったかどうかの判定はもちろん、抗菌薬などを使っている場合の効果判定（抗菌薬が効いて熱が下がったのか、解熱薬が効いているのか）ができていくのです。もちろん、発熱による苦痛があれば、使いますが」

即解熱薬でなく、首や脇を冷やすのもおすすめ

そうであれば、熱が出たときはどうしたらいいか。永井医師が勧めるのは、解熱薬を服用するのではなく、首やわき、鼠径部（足の付け根）など体表の近くの動脈が通っている場所に、氷のうや冷却シートなどを当てて冷やす「クーリング」だ。また熱によって奪われた水分を補うためにも、水分摂取も必要だという。

「クーリングをしても熱が上がり続けてつらければ、解熱薬を服用してください。飲んで熱が下がらないようであれば、医療機関を受診するか、連絡を取って指示を仰ぐなどしましょう」

最後に、オミクロン株 BA.5 で起こりやすい喉の痛みについて。

アセトアミノフェンや非ステロイド性抗炎症薬を使えばある程度治まるという。のどに直

接効かせたい場合は、抗炎症作用のあるうがい薬などが市販されているので、それらを使うとよいそうだ。

コロナでにわかに関心されているアセトアミノフェンや非ステロイド性抗炎症薬。ほかの感染症などのときも対応は基本的に同様になる。いざというときのために覚えておいて損はないだろう。