

眠くならない 風邪薬・抗アレルギー薬



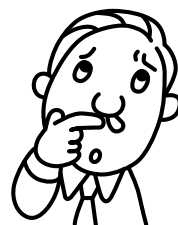
「風邪薬を飲んで眠くなった」という話を聞いたことがありますか？

「眠気」を副作用に持つ薬はたくさんありますが、その中でも風邪薬などに鼻水・鼻づまり等の症状の改善を目的として配合されている「抗ヒスタミン薬」という類の薬は眠気の副作用が出やすく、「車の運転などを行う際には注意する」ように医師や薬剤師から言われた方も多いと思います。また、抗ヒスタミン薬は花粉症や蕁麻疹に対しても処方される事があります。では、眠くならない風邪薬・抗アレルギー薬ってどんなものなんでしょうか？

なぜ眠くなるの？

キーワードは「ヒスタミン」です。

抗ヒスタミン薬 → 文字通りヒスタミンの作用を抑える薬です。



ヒスタミンにはアレルギー症状を引き起こして鼻粘膜の粘液（鼻水ですね）を分泌させたり、局所的にむくみを引き起こしたりする作用があります。それが鼻の中で起これば鼻づまりになりますし、皮膚で起これば蕁麻疹や虫刺されの時の赤くはれた症状が出ます。一方、ヒスタミンには脳の覚醒状態を保っておく作用もあるため、抗ヒスタミン薬でヒスタミンの作用を抑えるとアレルギーのつらい症状がおさまる反面、覚醒状態が保てなくなって眠気が出てきます。

眠くなくても大丈夫？

「まあ、少くらくらい眠くなくても気合を入れれば大丈夫だろう。」とか、

「少しなら車を運転しても大丈夫かな？」というのは本当に大丈夫でしょうか？

「眠くなる」と一言で言っても、その感じ方は人それぞれで、本当に眠気を感じる人もいれば、体のだるさとして感じる人や、眠気は感じなくても作業効率や注意力が知らないうちに落ちている場合もあります。やはり、危険を伴う作業は避けましょう。

眠くならないアレルギーの薬って？

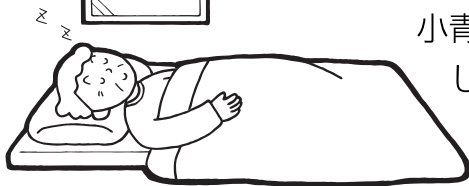
実はアレルギー反応に関与する物質はヒスタミン以外にもいくつか存在します。そのうち、ヒスタミン以外の物質の働きを抑えることで症状を改善する薬や、脳内へはほとんど入らないように工夫して眠気を起こしにくくした薬が登場しています。まったく眠気が出ないといわれている薬もありますが、人によっては眠気の強い薬のほうが抗アレルギー作用も強く現れる場合があります。また、1日の服用回数も少なくてすむ薬など、選択肢はたくさんあるのでかかりつけの医師や薬剤師に相談して選ぶと良いでしょう。



眠くならない風邪薬は？



風邪を引いたときに飲む風邪薬。でも、熱や咳が主症状で鼻水・鼻づまりなどの鼻炎の症状が無い場合は、抗ヒスタミン薬を飲まなくてもすむ場合があります。一般的に総合感冒薬には抗ヒスタミン薬が入っている例が多いので、その場合は医師や薬剤師に症状を伝え症状ごとに対応する薬を選んでもらうか、「眠くなる成分が入っていない」風邪薬を教えてくださいと良いでしょう。また、風邪薬として処方される漢方薬（葛根湯や



小青竜湯など）は一般的に眠くなりません。

しかし、風邪であればゆっくり眠ることが一番の特効薬であったりもするんですが…。



眠くなって困るなら、病院で診察を受けるときや薬店で薬を買う時に、今の症状と眠くなると困る旨をしっかりと伝えることが大切です。