

※チェコで入手可能な常備薬の一覧です。

各家庭に備えておくと便利といわれる薬を、欧州医師会の伊原先生に挙げて頂きました。

但し、乱用、長期摂取を避け、必ず、医師の診断を受けて下さい。

1) 鎮痛解熱剤

• 1) Paracetamol(パラセタモール)

- 日本： カロナール(処方箋薬)
- チェコ： **Paralen(パラレン)、Panadol(パナドール)**
- 使用目的： 解熱や痛み止めとして使います。頭痛・筋肉痛・生理痛・風邪の時の倦怠感等。日本の一般的な風邪薬の主成分。
- 注意事項： 肝機能障害をお持ちの方は服用前に必ず医師に相談してください。
- 注意事項： 過剰摂取(1回に5グラム、1日に40グラム以上の摂取)すると、深刻な肝機能障害を引き起こします。
- タイプ： タブレット、シロップ、粉をお湯に溶かして飲むタイプがあります
- 摂取ガイド： 成人の場合、必要時 4 時間に一回 500mg
- 米国での商標： Tylenol, Panadol
- 別名： Acetaminophen (米国・日本)



• 子供用の鎮痛解熱剤

- チェコ: Panadol(パナドール、座薬・シロップタイプ)、Paralen(パラレン、タブレットタイプ)
- 薬局(処方箋なし)で売っています。“For child/baby”(フォー チャイルド/ベイビー)又は“Pro dítě/děti”(プロ ディーテエ(単数形)/プロ デェティ(複数形))と言えば薬局の人も理解すると思います。使用量・頻度は店で教えてくれます(又は箱の裏を参考にしてください)
- タイプ: タブレット、シロップ、粉をお湯に溶かしてレモンティーの用にして飲むタイプ等
- 基本的な小児処方の目安は3か月から2歳までが大人の1/8、2歳から6歳が1/4、6歳から12歳が1/2。詳細は使用説明書をご覧ください。



2) 抗ヒスタミン薬(かゆみ・じんましん・花粉症・鼻かぜ・アレルギー反応など)

• Chlorphenamine(クロロフェナミン)

- プラハでは単品では入手不可。風邪薬として複合剤としてHUMEX COLDなどの商標で売られています。じんましんやアレルギーの時などは倍量使う事もありますので単品の方が使いやすい。
- 米国、英国、オランダ、スペイン、イタリア、フランス、ドイツでは、単品を Chlorphenamine、又は Piriton の名称で売られています。
- 使用目的: かゆみ・じんましん・虫刺され・鼻かぜ・アレルギー症状(主に花粉症など)



3)制酸薬

• Gaviscon(ガビスコン)

- 成分： アルギン酸ナトリウム、炭酸水素ナトリウム、炭酸カルシウム
- 使用目的： 胸焼け、胃もたれ、二日酔い
- タイプ： 嚙むタイプのタブレット医薬品。シロップの場合、箱の記載事項を参考にしてください。
- 摂取ガイド：食後 30分 3回と就寝前に 2-4 タブレット(口の中で細かくかみくだいて水と一緒に飲み込む・歯についてしまうことがある)・水溶液性のGAVISCONの方が効目が高い。



4)水分・ミネラル補給剤

• Kulišek(クリーシェク)…幼児・小児用

• Enhydrol(エンヒドロル)

- 使用目的: 冬下痢、軽度食あたり、旅行中の下痢などの治療薬。二日酔い、生理中のむかむか感等に効く。胃や腸を休めるときに使う。
- これだけ(他は全く絶食・絶飲 水もダメ)を24時間飲み続けて治らない下痢の場合便を少し採取して医者に行くべき。病院では必ず尿検査もする。
- 欧州では覚醒していて脱水が軽度な場合点滴はしない。自分で補給剤を飲む。
- 患者が補給剤を拒否する場合、脱水は考えにくい。
- 腹痛がひどい場合、高熱が伴う場合、出血性の下痢の場合は医者に行く。
- お子様用(生後4ヶ月から)も有り



お子様用(生後4ヶ月から)



大人用(バナナ風味)

5) 鎮痛解熱剤（二次的）

• Ibuprofen（イブプロフェン） チェコではNUROFEN

- 日本：イブプロフェン(例:イブクイック)、日本で売っているロキソニンに一番近い成分
- チェコ：**Ibuprofen（イブプロフェン）**
- 使用目的：生理痛・筋肉痛・腰痛・ゴルフエルボー、肩こりや風邪から来る痛み、熱を下げる、炎症効果があるためParacetamolより鎮痛効果が高い、
- 即効性で約6時間持続する。paracetamolと一緒に服用すると効果が倍加する。
paracetamol 500mg と ibuprofen 200mg を一緒に必要時4時間おきに服用する。
- 注意事項：お子様 & 60 歳以上の方のご使用は医師にご相談ください。喘息などのアトピー体質の方は要注意。
- 注意事項：飲み過ぎは胃壁に影響が出るかもしれません。
- 摂取ガイド：成人の場合、4 時間必要時に一回 200mg
- 米国： Advil, Nurofen

