



# アメリカ医療の ト・リ・セ・ツ

取扱説明書



渡米してすぐの方も、長年こちらに住んでいる方も、米国医療に関することになると「よくわからない」「もっと知りたい」と感じている方も多いのではないのでしょうか。そこで、ミシガン大学の家庭医学科の先生方に医療に関する様々なトピックについてまとめていただき、連載でご紹介します。

Vol. 12

## 薬局の使い方 3 - 処方箋なしで買える薬について

**前**回、アメリカの処方薬への保険のカバーについての話がありました。今回は処方箋なしで買える薬、市販薬（Over-the-counter medicationやOTC medicationと呼ばれます）についての話です。日本では、市販薬でも処方されると保険が効いて値段が安くなる場合もありますが、アメリカでは市販薬の種類が多く、市販薬は保険が効かない場合が多いです。

アメリカでは、何の薬がどこまで実際カバーされるかは、一人ひとりが持っている保険・プラン次第になってきます。なので、医師に処方されても薬局に行ってみて初めて、処方された薬がカバーされたか、Copayがいくらになるかなどが分かり、処方される時点では分からない場合が多いです。従って、薬を処方され、実際薬局に行ってみて高額な請求をされる場合があり、その場合は他の類似薬を探したり、Prior authorization（詳細は先月号にあり）を申請したりしますが、市販で売っている薬は保険でカバーされない場合が多いのです。ただ、保険でカバーされて安くなることもあるので、試しに医師に処方箋を出してもらい、カバーされないことが分かれば市販薬を買うとい

う方法もあります。日本のように処方箋料は請求されないため、医師が処方を出すだけであればカルテ上に記録が残るだけで請求は発生しません。カバーされない場合、処方箋が薬局に送られると、薬局の薬剤師さんに「これは市販薬にあり、あなたの保険ではカバーされません」と言われ、自分で市販薬の並んでいる棚から薬を選んで買うこととなります。処方された薬がどこにあるのか分からない場合には薬局のスタッフに助けをもらいましょう。処方された、もしくは勧められた薬については、外来終了時に印刷される書類または、医療システムのアカウント（ポータル）で確認できます。

アメリカは、日本に比べてクリニックの受診も予約制で、またER（Emergency room、救急救命室）も混んでいる場合が多く、医療機関へのアクセスは良いとは言えないかもしれません。従って、アメリカでは明らかな風邪などでは医療機関へ受診せず市販薬で様子を見る場合も多いです。ただし、腎疾患をお持ちの方や、妊娠中など使用を避けた方が良い市販薬もあるので、予めかかりつけ医にクリニック受診やER受

診すべきタイミングを相談しておくといでしょう。また、ご不明なことがあれば、かかりつけ医のクリニックの看護師に電話で相談することもできます。

では、実際に市販薬の例についてみていきましょう。市販薬はかなり多くあるので、これらはあくまで代表的な市販薬の例です。なお、薬には、薬の成分名を表す一般名という名前と、同じ成分でも各製薬会社が独自に付けたブランド名（商品名）というのがあります。例えば、よく使われるのが、熱さまし（解熱薬）としてTylenolというのは大変よく使われますが、Tylenolというがブランド名で、一般名（成分）はアセトアミノフェンという名前になります。日本ではカロナールというブランド名がなじみがあると思います。

<次ページにその他の市販薬例をリストアップします>



## 1. 市販薬の例

種類	効果	薬（一般名）	ブランド名の例
解熱鎮痛薬	痛み止め 熱さまし	Acetaminophen アセトアミノフェン	Tylenol® タイレノール
解熱鎮痛薬（非ステロイド系抗炎症薬）	痛み止め 熱さまし	Ibuprofen イブプロフェン	Motrin® モトリン Advil® アドヴィル
		Naproxen ナプロキセン	Aleve® アリーヴ
抗ヒスタミン薬	花粉症 アレルギー 鼻汁など	Diphenhydramine ジフェンヒドรามミン	Benadryl® ベナドリル
		Cetirizine セチリジン	Zyrtec® ジルテック
		Fexofenadine フェキソフェナジン	Allegra® アレグラ
		Loratadine ロラタジン	Claritin® クラリチン
感冒薬	咳止め	Guaifenesin グアイフェネシン	Mucinex® ミューシネックス
		Dextromethorphan デキストロメトルファン	DayQuil® デイクイル NyQuil® ナイクイル (他の成分も含む)
止痢薬	下痢止め	Loperamide ロペラミド	Imodium® イモディウム
下剤	便秘薬	Magnesium マグネシウム	Milk of Magnesia® ミルク・オブ・マグネシア
		Polyethylene Glycol 3350 ポリエチレングリコール	MiraLAX® ミララックス
		Sennoside センノシド	Senna® センナ/セナ
胃薬	制酸薬	Famotidine ファモチジン	Pepcid® ペプシッド
		Omeprazole オメプラゾール	Prilosec® プライロセック
		Esomeprazole エソメプラゾール	Nexium® ネキシウム
		Lansoprazole ランソプラゾール	Prevacid® プレヴァシッド
ステロイド 塗布薬	アトピー性皮膚 炎などの皮膚炎	Hydrocortisone 1% Cream ヒドロコルチゾン 1%	Cortisone® コルティゾン
抗真菌薬	水虫などカビに 対する治療薬	Terbinafine 1% cream テルビナフィン	Lamisil® ラミシール
眠剤	睡眠薬	Diphenhydramine ジフェンヒドรามミン	Sleep Aid® スリープ・エイド
		Melatonin メラトニン	Melatonin® メラトニン

## 2. サプリメントについて

アメリカでも日本でもサプリメントは多く市販で売っています。サプリメントの多くはその効果が医学的には実証されていないものが多いですが、中には医学的に推奨されるものもあります。その例を紹介していきます。

### a) Prenatal Vitamin

妊娠をお考えの方、妊娠中の方は葉酸を内服した方が二分脊椎などの神経管欠損症 (Neural tube defect) という新生児の先天疾患の可能性を下げる事が分かっているため、妊娠前3か月程度から妊娠初期（妊娠12週）にかけて内服した方が良いとされています。ただ、妊娠をお考えの方はいつ妊娠できるかはわからないので、妊娠をお考えの時点で内服を開始することをお勧めします。アメリカでは、避妊効果の高い方法を使っている人以外は、妊娠可能な年齢の女性は全員葉酸のサプリ1日0.4mg以上を摂取することが勧められています。どれを内服した方が良いかわからないと思いますが、Prenatal Vitaminと呼ばれる葉酸を含むマルチビタミン薬が便利です。日本の産婦人科学会でも積極的に妊娠前から授乳中に接種するように推奨していますが、日本では妊娠する前には、産婦人科医にかからないことが多いので、妊娠前に内服し損ねている女性も多いようです。

### b) カルシウム・ビタミンD

女性の方はホルモンの関係で閉経後から骨粗しょう症になりやすくなります。また、性別に関係なく、特定の薬（ステロイドなど）を慢性的に内服している方も骨粗鬆症のリスクになります。65歳以上の女性の方やそういった薬を内服されている方などは、骨粗鬆症の検査が推奨されており、診断されると治療薬が必要になってきます。特に閉経後の女性はカルシウムやビタミンDが不足しがちですので、骨粗しょう症予防としてのサプリメントとして補充することが推奨されています。なお、カルシウム剤のみとビタミンDのみが分かれているものもありますが、合剤（両方を含む）だと便利です。

以上、処方箋なしで買える薬についてまとめましたが、これらはあくまで一例で、自分の判断で内服すべきでない場合もあるかもしれませんので、事前にかかりつけ医や薬局の薬剤師に相談頂くことをお勧めいたします。



筆者プロフィール:

医師 若井俊明 (わかいとしあき) |  
ミシガン大学医学部 家庭医学科助教授

2005年弘前大学医学部卒業、2008年  
手稲溪仁会病院内科研修修了、2011  
年University of Pittsburgh Medical  
Center Shadyside 家庭医療研修修了

後より静岡家庭医養成プログラム指導医、2013年より健康会  
おおさクリニック院長、2017年よりミシガン大学日本家庭健康  
プログラムで診療。