

## 病気の時 どうしていますか？

### ～胃腸薬編～

先月は解熱・鎮痛剤を紹介しましたが、今月は胃腸薬(胃薬、便秘薬)を紹介します。

異なる食文化に慣れていない胃は疲れてしまうことも多いはず。ベルギービールをはじめ、ヨーロッパのワイン、チーズ、バターをたっぷり使ったメニューなどは、おいしいのですが、胃もたれを起こしがち。また、ストレスから下痢や便秘に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。筆者も先月、食あたりのために3日ほどベッドでうなされてました。その時は日本から持ってきた薬があったので助かりましたが、ない場合本当に困りますよね。いざという時のために胃腸薬は常備しておきたいもの。ぜひ近所の薬局で探してみてください。

#### <胃薬>

##### ① Riopan



胸焼け、胃痛の症状を軽減します。胃酸を中和することで効能を発揮し、大きな副作用が少ないのが特徴です。800mgを1日1回服用。

##### ② Ranitidine Mylan



急性胃炎、胃潰瘍・十二指腸潰瘍などに効果的。胃酸分泌を抑制することで効能を発揮し、日本の「ガスター」と同系統の薬になります。普通の胃炎に対しては、75mgを1日2回、朝と夜の食後に服用。

##### ③ Maalox



逆流性食道炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍に効果的。日本にも「マーロックス」という薬がありますが、全く異なります。強力な胃酸の分泌を抑える作用と胃粘膜を保護する作用があり、上記疾患に対し、20mgを1日1回服用。

#### <便秘薬>

##### ④ Dulcolax



ビスコジルを主成分とする便秘薬。日本でもコーラックシリーズとして販売されています。写真の商品は、コーラックと同様、1錠につきビスコジルが5mg含まれています。1~3錠を1日1回服用。製薬会社のホームページでは、就寝の30分から60分前に服用することを勧めています。服用後6-12時間で効果が出るそうです。

今回メインで紹介したのは胃薬と便秘薬になりますが、そのほかに、整腸剤としてLactéolが日本のビオフェルミンのように飲まれています。また、下痢止め薬としてImodiumがあります。ただし、基本的に下痢止め薬は対症療法であり、細菌による食あたりでは体に細菌をためてしまうことになるので危険です。下痢の場合は、他の病気以上に病院で診察を受けることをお勧めします。

※掲載情報は一般的に市販されている薬の紹介になります。情報には細心の注意を払っていますが、あくまで参考情報です。薬名もパッケージなどにより表記が異なる場合があります。薬の服用は自己責任となりますので、事前に薬剤師や医師に相談することをお勧めします。

※掲載している用量は全て大人向けで記載しています。

#### ♪プチ外国語講座♪

|       | 英語                           | フランス語                          | オランダ語                      |
|-------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 胃痛/腹痛 | Stomachache<br>(ストマックエイク)    | Mal à l'estomac<br>(マル・ア・レストマ) | Maagpijn<br>(マーフペイン)       |
| 便秘    | Constipation<br>(コンスティペイション) | Constipation<br>(コンスティパシオン)    | Constipatie<br>(コンスティパーシー) |
| 下痢    | Diarrhea<br>(ダイアリア)          | Diarrhée<br>(ディアレ)             | Diarree<br>(ディアレ)          |