

医薬品登録販売者生涯学習研修会資料 「この症状・ストレスかも」

救心製薬株式会社
ヘルスケア大阪営業所
管理薬剤師 古賀陽子

概要

- 「ストレスによる適応障害」とは
- 関連する症状について
- 受診勧奨の目安
- 「ストレスによる適応障害」へのアドバイス
- 「ストレスによる適応障害」にみられる症状に効能効果を持つOTC薬とその作用の特徴、注意点について
- ストレスによる適応障害症状の緩和と関連する機能性表示食品について

「ストレスによる適応障害」とは

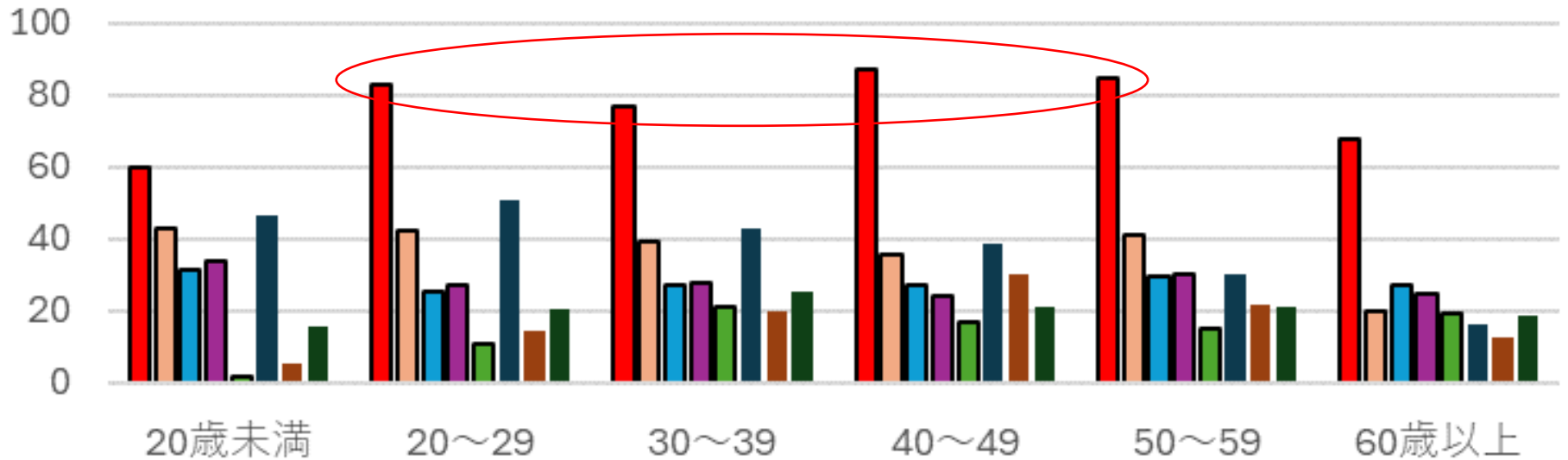
- 自分が置かれている環境に適応できず、そのストレスが原因で心身のバランスが崩れて、社会生活に情緒面と行動面で支障をきたす状態。原因が比較的明確で、そこから離れることにより症状は回復する。

(ストレスの原因となる例)

- ライフスタイルの変化(入学、入社、結婚、出産、育児、転勤、転居、介護など)
- 経済的不安
- 健康問題
- 人間関係
- 生活環境

仕事や職業生活に関する強いストレスの有無および内容

(%)



■ 強いストレスがある

■ 仕事量

■ 仕事の質

■ 対人関係

■ 役割、地位

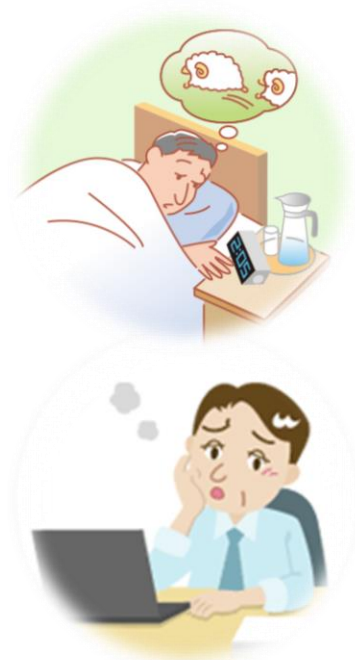
■ 仕事の失敗、責任の発生

■ クレーム対応

■ 会社の将来性

「ストレスによる適応障害」と関連する症状

- 睡眠障害（寝付けない、夜中に何度も目覚める）
- 身体がだるい
- やる気が起きない
- 思考力、集中力の低下
- 気分の落ち込み
- イライラ感、不安感、焦燥感
- 頭痛、腹痛
- 自律神経症状（動悸、息切れ、めまい、便秘、下痢、食欲低下など）



気分障害(うつ病、双極性障害)との違い

- 気分が正常の範囲を超えて高揚したり、落ち込んだりすること、異常な生理的欲求(食欲・性欲など)や精神的欲望が一定の期間継続するもの。

臨床的診断基準(DSM-5、ICD-10)あり: 受診が勧められる。

受診勧奨

- 慢性的な不眠症で悩んでいる。
- 精神的ストレスがあり、血圧が高め。だるくて食欲がない。朝、まぶたが腫れっぽい。
- 精神的ストレスのせいか、腹痛と共に度々下痢をする。便に血と粘液が混じっている。
- 精神的ストレスがあり、頭痛が日増しに強くなる。
- 疲れやすく力が出ない。ストレスがかかった時に症状がきつくなる。低血圧で体重も減少傾向にある。皮膚、爪床、口腔内に色素沈着あり。

受診勧奨

- 3か月以上も前の出来事なのに、何の気なく歩いていた人と話したりしているとき、急にタイムスリップしたかのように恐怖を再体験する。
- 寝床に入る時刻はいつも同じだが、最近では寝付くのに時間がかかることが週3日以上あって、日中に眠気を感じている。
- 全身がだるく、低体温で、皮膚の乾燥がある。暑い日でも汗をかかなくなった。むくみやすく便秘がちである。体重が増えてきた。
- 半月以上やる気が起きず、特に午前中がつらい。以前と異なり、食欲低下や動悸もみられる。
- 仕事をすると、睡眠や休息では改善しない強い疲れと様々な症状で、日常生活を送ることができなくなる。

「ストレスによる適応障害」へのアドバイス

- 無理なく続けられる適度な有酸素運動（ウォーキング、サイクリングなど）。息が上がるほどの運動は不要
- 規則正しい生活：朝、太陽の光を浴びることにより、体内時計がリセットできる。
- 起床・睡眠の生活リズムを整える
- 眠る前にスマートフォンを見ない
- 別のことを考える時間を作る（例えば目を閉じて自身の呼吸、周囲の音に注意を払うなど）。
- 大事な人に感謝の手紙を送ったり、プレゼントを考えたりする。
- 環境調整＝ストレスから避ける、逃れる
休日は仕事のことを忘れる。適度な休息など。

「ストレスによる適応障害」へのアドバイス

- 食生活の工夫：不規則な食生活、偏った食事内容は脳内の栄養不足を招きます。

「主食・主菜・副菜」の組み合わせを

主食：穀類（炭水化物によるエネルギー供給源）

主菜：魚・肉・大豆製品・卵など（良質たんぱく質や脂質の供給源）

副菜：主に野菜を利用した料理（ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源）

- 感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」や神経伝達物質「カテコールアミン」はそれぞれ動物性タンパク質に多く含まれる「トリプトファン」、「フェニルアラニン」を原料に合成されます。

「ストレスによる睡眠障害」へのアドバイス

(不眠対策の誤解: 以下は効果がないか、逆効果です)

- 寝酒 ×

睡眠の質の低下、連用による量の増加、利尿作用

- 寝付くのに時間がかかるので早めに寝る ×

目がさえて余計眠れなくなる

- 夜眠るために昼寝をがまんする ×

30分以内の昼寝は夜間の睡眠に影響しない

(備考)

- 適切な睡眠時間は人それぞれ

「ストレスによる適応障害」にみられる症状 に効能を持つOTC医薬品

【合成成分主体製剤】

- 睡眠改善薬
- 「催眠」を目的としない鎮静薬

【生薬主体製剤、漢方薬】

- 植物性鎮静薬
- 五疝強心薬（感應丸等）
- 効能効果に「神経症」が含まれる一般用漢方処方

【合成成分主体製剤】

睡眠改善薬

・ジフェンヒドラミン塩酸塩

第一世代抗ヒスタミン薬、視床下部のヒスタミン作動興奮性ニューロンを抑制。抗コリン作用あり

効能：一時的な不眠※症状(寝つきが悪い、眠りが浅い)の緩和。

※精神疾患等病的な原因のない人が経験する一過性の不眠

(使用上の注意)2~3回使用しても症状が良ならない場合は服用を中止し、医師、薬剤師又は登録販売者に相談。

(禁止)日常的な不眠、不眠症、連用、飲酒、運転操作、妊婦または妊娠していると思われる人、授乳中(乳汁移行あり)、他の催眠鎮静薬、かぜ薬、解熱鎮痛薬、鎮咳去痰薬、抗ヒスタミン剤を含有する内服薬等(鼻炎用内服薬、乗物酔い薬、アレルギー用薬等)との併用

(相談)排尿困難、緑内障、前立腺肥大、高齢者

(喘息、肺気腫、慢性気管支炎、狭窄性消化性潰瘍、幽門十二指腸閉塞、膀胱頸部閉塞も要相談と記載のある製品もあり)

「催眠」を目的としない鎮静薬

(OTC医薬品では、頭痛・歯痛・生理痛などの解熱鎮痛薬や鎮うん薬にも配合されている成分)

• ブロモバレリル尿素(ブロムワレリル尿素)

血中でBrイオンを遊離し、体内のClイオンと置換する。脳脊髄中に移行して、大脳の興奮を抑制し、鎮静作用と抗けいれん作用を示す。配合剤として使われている。

• アリルイソプロピルアセチル尿素

緊張、興奮、いらいら感などを鎮めて気持ちを落ち着かせる作用がある。

(配合製剤の禁止事項)長期連用、運転操作、過量服用、飲酒、授乳中、他の催眠鎮静薬、かぜ薬、解熱鎮痛薬、鎮咳去痰薬、抗ヒスタミン剤を含有する内服薬等(鼻炎用内服薬、乗物酔い薬、アレルギー用薬等)との併用

(配合製剤の相談事項)妊婦又は妊娠していると思われる人(使用しないことが望ましい)、呼吸機能低下(製剤による)

【生薬主体製剤・漢方薬】の特徴

- 例えば睡眠障害であれば、眠らせるのではなく、その周辺にある身体・精神症状を緩和することにより、心身のひずみを是正し、本来の自然な眠りを取り戻す。目覚めた時の不快感を伴わない。
- 体質や症状に対する使用条件や目的に応じて、「1週間位」又は「1カ月位」を目途に用いる。
- 副作用・習慣性が少ない
- 機械操作や車の運転を気にすることはない
(ブロムワレリル尿素配合剤を除く)
- ストレス、気分の落ち込み、更年期などによる睡眠障害や自律神経症状にも対応

植物性鎮静薬

神経の緊張をほぐして興奮をしずめ、緊張感・いらいら感やそれらに伴う頭重・疲労感などの精神症状の緩和に用いる。

効能効果(例): いらいら感・興奮感・緊張感の鎮静、上記症状に伴う疲労倦怠感・頭重の緩和

『配合されている主な生薬』

- カノコソウ、ホップ、パッシフローラ(トケイソウ)、
チョウトウコウ(カギカズラ)、ニンジン

禁止: 他の鎮静剤との併用、長期連用

(使用上の注意) 5~6日使用しても症状が良ならない場合は服用を中止し、医師、薬剤師又は登録販売者に相談。

五疳強心薬（感應丸等）

さまざまな原因によって五臓（東洋医学でいう肝、腎、肺、脾、心）のバランスが崩れることによって起こる精神的症状や肉体的症状の改善に用いられる。

効能・効果（例）：動悸、息切れ、気つけ、胃腸虚弱、消化不良、（製剤により）小児五疳（夜泣き、ひきつけ）

『配合されている主な生薬』

- 牛黄、麝香、羚羊角、動物胆、沈香、人参など
麝香、牛黄：「開竅薬」に分類され、経絡の滞りを改善する。一方で、古来妊婦には用いないとの記載もある。

（相談）妊婦または妊娠していると思われる人
（禁止事項ではない）。

小児五疳薬（救命丸、奇応丸）

効能効果：小児の神経質、かんむし、夜泣き、ひきつけ、下痢、消化不良、食欲不振、胃腸虚弱、乳はき、かぜひき、かぜの熱、寝冷え

受診勧奨

- 1か月以上服用しても症状が治まらない
- 激しい下痢
- 高熱

センソを含む強心薬（六神丸、救心等）

効能・効果：動悸、息切れ、気つけ

（ストレスによる適応障害への応用）

- 過度の緊張やストレスなどによる自律神経の乱れ、過労や睡眠不足による動悸や息切れ。
- 身体がだるくて気力が出ないときの気つけ。

『配合されている主な生薬』

- センソ、牛黄、鹿茸、羚羊角、動物胆、沈香、人参など

（医師、薬剤師、登録販売者への相談事項）

- 妊婦または妊娠していると思われる人。
- 服用後発疹・発赤・かゆみ、吐き気・嘔吐を感じた場合。
- 5～6日間服用しても症状が改善しない場合。

効能効果に「神経症」が含まれる一般用漢方処方

- ・漢方薬は効果が十分に発揮されるために、患者の体質や体力などの傾向に合った処方を選択
- ・効能効果では次の5段階で分類

効能効果での表現	特徴
体力充実	体がかっちりしており、胃腸が丈夫で体温が高い状態
比較的体力がある	体力はあるが、充実度はやや低め
体力中等度	通常的生活に支障がない程度の体力
やや虚弱	体力がやや不足している状態
体力虚弱	胃腸が弱く、冷えやすい状態

代表処方例と効能効果①

体力充実

大柴胡湯：体力が充実して、脇腹からみぞおちあたりにかけて苦しく、便秘の傾向があるものの次の諸症：胃炎、常習便秘、高血圧や肥満に伴う肩こり・頭痛・便秘、神経症、肥満症

体力中等度以上

女神散(安栄湯)：体力中等度以上で、のぼせとめまいがあるものの次の諸症：産前産後の神経症、月経不順、血の道症、更年期障害、神経症

黄連解毒湯：体力中等度以上で、のぼせぎみで顔色赤く、いらいらして落ち着かない傾向のあるものの次の諸症：鼻出血、不眠症、神経症、胃炎、二日酔、血の道症、めまい、動悸、更年期障害、湿疹・皮膚炎、皮膚のかゆみ、口内炎

代表処方例と効能効果②

体力中等度

甘草瀉心湯: 体力中等度で、みぞおちがつかえた感があり、ときにイライラ感、下痢、はきけ、腹が鳴るものの次の諸症: 胃腸炎、口内炎、口臭、不眠症、神経症、下痢

体力中等度めやす

抑肝散: 体力中等度をめやすとして、神経がたかぶり、怒りやすい、イライラなどがあるものの次の諸症: 神経症、不眠症、小児夜泣き、小児疳症(神経過敏)、更年期障害、血の道症、歯ぎしり

半夏厚朴湯: 体力中等度をめやすとして、気分がふさいで、咽喉・食道部に異物感があり、ときに動悸、めまい、嘔気などを伴う次の諸症: 不安神経症、神経性胃炎、つわり、せき、しわがれ声、のどのつかえ感

代表処方例と効能効果③

体力中等度以下

酸棗仁湯：体力中等度以下で、心身が疲れ、精神不安、不眠などがあるものの次の諸症：不眠症、神経症

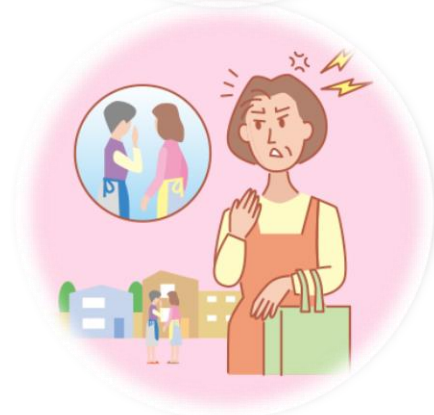
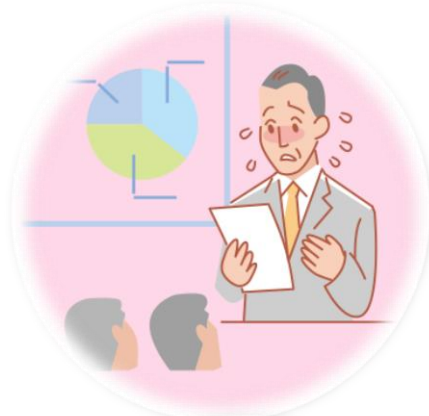
柴胡桂枝乾姜湯：体力中等度以下で、冷え性、貧血気味、精神過敏で、動悸、息切れ、ときにねあせ、頭部の発汗、口の渇きがあるものの次の諸症：更年期障害、血の道症、不眠症、神経症、動悸、息切れ、かぜの後期の症状、気管支炎

温経湯：体力中等度以下で、手足がほてり、唇がかわくものの次の諸症：月経不順、月経困難、更年期障害、不眠、神経症、湿疹、皮膚炎、足腰の冷え、しもやけ、手荒れ

加味帰脾湯：体力中等度以下で、心身が疲れ、血色が悪く、ときに熱感を伴うものの次の諸症：貧血、不眠症、精神不安、神経症

効能効果に「神経症」は含まないが、適応障害に応用可能な漢方処方例

苓桂甘棗湯(ノイ・ホスロール): 体力中等度以下で、のぼせや動悸があり神経がたかぶるものの動悸、精神不安。



漢方処方製剤の注意事項(例)

- **黄連解毒湯(体力中等度以上)**

清熱の働き(炎症を鎮め、充血を除く)があり、体の虚弱な人(体力の衰えている人)は相談

- **抑肝散(体力中等度めやす)**

胃腸の弱い人は相談

- **酸棗仁湯(体力中等度以下)**

胃腸の弱い人、下痢または下痢傾向のある人は相談

その他、処方により高齢者、小児、妊娠または妊娠していると思われる人、授乳中などの服用は相談あるいは禁止とされているものがあり、添付文書を確認する必要がある。

漢方処方で注意を要する配合生薬の例

(1) 甘草: 偽アルドステロン症(手足のだるさ、しびれ、つっぱり感やこわばりに加えて、脱力感、筋肉痛が現れ。徐々に強くなる⇒動悸・息切れ, 血圧上昇)

注意: 高齢者、むくみのある人、高血圧、心臓病もしくは腎臓病の診断を受けた人は相談すること(甘草として1g以上含有する処方)。
併用による取りすぎに注意(長期の場合、原生薬5g/day、グリチルリチンとして200mg/day以下が目安)

(処方例) 温経湯、酸棗仁湯、抑肝散、苓桂甘棗湯

(2) 遠志: 糖尿病の検査値(血中1,5-AG濃度)に影響を及ぼす恐れがある(遠志として1日量1g以上含有する処方)

(処方例) 加味温胆湯、加味帰脾湯、帰脾湯

(3) 大黃: 成分の一部が母乳に移行して、乳児に下痢を起こすことがある

(処方例) 柴胡加竜骨牡蛎湯、大柴胡湯

弊社に寄せられた製品に関する相談内容の例

ノイ・ホスロール(苓桂甘棗湯)

- Q:どんな薬か？
- A:生薬の穏やかな作用で過剰な緊張を和らげて自然な状態に戻していくお薬です。
- Q:習慣性や依存性はあるか？
- A:ありません。。
- Q:動悸をすぐに抑えたい時はノイ・ホスロールと救心(救心錠剤・救心カプセルF)どちらがよいか？
- A:すぐに抑えたいなら救心です。あらかじめノイ・ホスロールを2~3日前から(できれば1週間程度前から)服用していただくことで、体質の改善ができます。併用も可能です。



弊社に寄せられた製品に関する相談内容の例

ノイ・ホスロール(苓桂甘棗湯)

- Q:子どもにのませてよいか。(イライラや緊張など)?
- A:小児用量がありますのでおのみ頂けます。
- ※1回量15才以上1包、7～14才 2/3包、4～6才1/2包、2～3才1/3包、2才未満1/4包

(生後3ヵ月未満の乳児は服用不可)

1才未満の乳児には、医師の診療を受けさせることを優先し、やむを得ない場合にのみ服用させること。

※袋の口を折り返して保管し、2日以内に使用してください。

セントジョーンズワート

- 日本やアメリカではサプリメントであるが、ドイツでは医薬品。
- ハーブとして、抑うつ症、不安、無感動、睡眠障害、不眠症、食欲不振、自信喪失など多くの精神的症状に効果があるとされる。
- 本成分を含む健康食品などの摂取により、医薬品代謝酵素であるシトクロムP450の誘導が起こり、インジナビル(抗HIV薬)、ジゴキシン(強心薬)、シクロスポリン(免疫抑制薬)、テオフィリン(気管支拡張薬)、ワルファリン(血液凝固防止薬)、経口避妊薬など多くの医薬品の代謝が亢進し、その作用を弱める。

機能的表示食品について

- ・現在、睡眠の質向上やストレス軽減など、ストレス性の適応障害にみられる症状の緩和に関連する機能を謳った機能的表示食品が数多く上市されている。

(例) GABA、クロセチン、テアニン、ゼアキサンチン、グリシン、ガセリ菌、乳酸菌 など

- ・**機能的表示食品**：疾病に罹患していない方を対象に、事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能的性を表示した食品で、販売前に安全性及び機能的性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたものです。ただし、**消費者庁長官の個別の許可を受けただけのものではありません。**

- ・個々の製品の科学的根拠に関しては消費者庁のウェブサイトで、安全性や機能的性の根拠など事業者が届け出た情報が公開されています。

<https://www.fld.caa.go.jp/caaks/cssc01/>

まとめ

- 「ストレスによる身体の不調」は一種の「適応障害」と解釈できる。
- 慢性的な症状の場合は、受診をお勧めする。
- OTC医薬品の中には、「ストレス」のようにその原因のはっきりしている一時的な不眠や気分の落ち込み、情緒不安定、動悸やめまいなどに対して効能効果を持つ製品がある。
- それぞれの製品には、服用が禁止されていたり、服用の可否を相談することとされている場合があるので、添付文書を確認することが必要。