その薬、今の症状に合っていますか？
～薬剤師が教える『成分』で選ぶセルフケア術～

発熱や痛み止めの薬 『ロキソプロフェン』と『アセトアミノフェン』

ドラッグストアに並ぶたくさんの薬を前に、「どれを選べばいいんだろう？」と迷ったことはありませんか？

自分の不調を理解し、最適な市販薬でケアすることを「セルフメディケーション」と呼びます。薬は心強い味方ですが、成分によって得意なこと・苦手なことが異なります。今回は、発熱や痛み止めの代表格である「ロキソプロフェン」と「アセトアミノフェン」について解説します。自分にぴったりのセルフケアを見つけましょう。

※医師・薬剤師から個別の服用指示がある場合は、必ずその指示に従ってください。

監修：川崎幸病院　薬剤部　DI 担当

ロキソプロフェン

非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）に分類されます。

アセトアミノフェン

解熱鎮痛薬です。
非ステロイド性抗炎症薬ではありません。

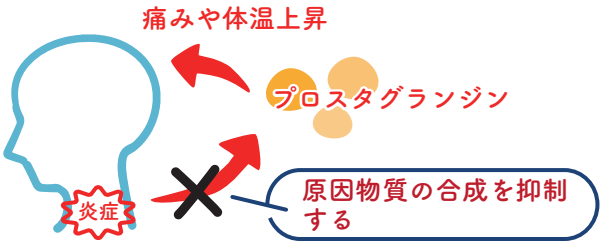
Check!　非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）とは？

抗炎症作用、鎮痛作用、解熱作用を有する薬剤の総称です。代表的なものにロキソプロフェン、イブプロフェン、ジクロフェナクなどがあります。飲み薬（錠剤・粉薬）だけでなく、湿布や塗り薬などの「外用薬」にも多く含まれています。
また、同じ NSAIDs の分類でも、成分によって効き目の強さ・長さなどの違いがあります。

どうやって体に効いているの？

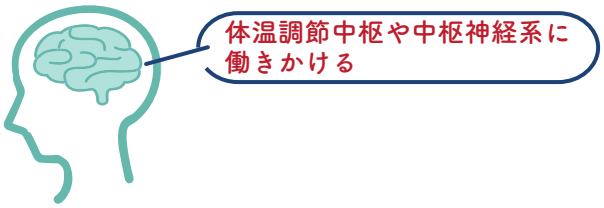
炎症の原因を直接抑える作用

痛みや熱、炎症の原因物質であるプロスタグラジンの発生を抑え、痛みや熱の“もと”の合成を抑制することで炎症による症状を和らげます。



脳に作用し症状を和らげる作用

脳の体温調節を司る部分や、痛みの伝達に関わる中枢神経に作用することで、熱や痛みを和らげます。
炎症を抑える効果はほとんどありません。



副作用に違いはあるの？

胃腸や腎臓に影響を与えることがあり、他の薬との飲み合わせでさらに増強することもあります。アセトアミノフェンと比較して、胃腸が弱い方は注意が必要です。

比較的安全とされていますが、過剰摂取によりまれに肝障害を招く恐れがあります。またアルコールの摂取でそのリスクは高くなります。

ロキソプロフェン

アセトアミノフェン

飲んではいけない人は？

ロキソプロフェン

- 解熱鎮痛薬や風邪薬で喘息を起こしたことがある方
- 出産予定日 12 週以内の妊婦
- 15 歳未満の子供
- 胃 / 十二指腸潰瘍、肝臓病、腎臓病、心臓病にて治療中の方
- 血液異常を指摘されている方
- 本剤の成分でアレルギー症状を起こしたことがある方　など

アセトアミノフェン

- 解熱鎮痛薬や風邪薬で喘息を起こしたことがある方
- 本剤の成分でアレルギー症状を起こしたことがある方　など

あなたの症状に合うのはどっち？

腫れてズキズキ痛む、今すぐ痛みを止めたい方

＜例＞

- 歯痛 / 抜歯後の痛み
- 関節痛
- ぎっくり腰などの腰痛
- 捻挫
- 痛みが強い生理痛
- 強い喉の痛み　など

発熱や痛みは軽～中等度、体への負担を少なくしたい方

＜例＞

- 発熱
- 頭痛
- 軽い喉の痛み
- 全身のだるさ
- 関節の違和感
- 胃腸が弱い方
- 小さいお子様や妊婦　など

（購入前に医師・薬剤師にご相談下さい）

※添付文書上の効能・効果の文言はほぼ同じです。また、効果の現れ方には個人差があります。

ロキソプロフェンは、痛み・熱だけでなく、「炎症」を抑える効果が強いため、腫れや赤み、ズキズキとした強い痛みがある時はより適しています。一方でアセトアミノフェンは、比較的胃腸に優しく、幅広い層にも使用できると言えるでしょう。
ただし、飲んではいけない方や副作用のリスクがあるほか、市販薬には複数の成分が混ざったものも多いため、主成分以外の副作用にも注意が必要です。必ず薬剤師に相談の上、服用するようにしましょう。
選ぶ時は症状やその現れ方・強さによって、正しく選択することが大切です。

自分に合った市販薬（OTC 医薬品）を上手に使い分けることは、自分の体を大切にする『セルフメディケーション』の第一歩です。
ただし、薬は『今の症状を一時的に和らげるもの』でもあります。
“どの薬を選べば良いか不安”と思ったら、お近くの薬局の薬剤師へ相談ください。
正しい知識で、健やかな毎日を一緒に守っていきましょう。

セルフメディケーションのポイント

- **市販薬は「今の症状」に合った成分で選ぶ。**
- **説明書（添付文書）を必ず読み、用法・用量を守る。**
- **3 ～ 5 日間服用しても症状の改善がなければ、医療機関にて医師に相談する。**

参考資料：独立行政法人医薬品医療機器総合機構（https://www.pmda.go.jp/）、公益社団法人日本薬剤師会（https://www.nichiyaku.or.jp/）、（株）南江堂「今日の治療薬 2025」
第一三共ヘルスケア（株）（https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/）、アリナミン製薬（株）健康サイト（https://alinamin-kenko.jp/）