

Smart Clinic United

Paper Smart



特集

OTC医薬品ってなに？

2026 03

TAKE FREE

「ぎっくり腰の正体は筋膜だった」
— 筋膜性ぎっくり腰と注射治療 —

「ギックリ腰＝関節や骨が悪い」と
思われがちですが、実は筋肉を包む
筋膜のトラブルが関わっているケー
スが多くあります。
筋膜は、筋肉同士のすべりを良くし
て体をスムーズに動かす大切な組
織。この筋膜に強い緊張や小さな炎
症が起こると、ある瞬間にズキッと
激痛が走り、動けなくなるものがあ
ります。
疲労の蓄積や運動不足、冷え、長時
間の同じ姿勢などにより筋膜の動き
が悪くなった状態で、起床時の起き
上がり、前かがみ、靴下を履くなど
の急な動作が引き金となり、痛みが
一気に表面化します。

スマクリの
健康チャンネル
スマクリTV



YouTube
スマクリTV

今回の動画はこちら



特徴は、一定の動きで強く痛むこ
と、押すと一点がズキッと痛む「ト
リガーポイント」があること、痛み
が左右どちらかに偏ることなど。治
療の基本は痛み止めやコルセット、
無理のない範囲で早めに動きを戻す
保存療法です。痛みが強く動けない
場合や改善が乏しい場合は、整形外
科でトリガーポイント注射や局所フ
ロック注射で、筋肉の緊張や炎症を
速やかに抑えられることがあります。
繰り返し発症する方も含め、我慢せ
ずお早めにご相談ください。
詳しくはスマクリTVで紹介して
いますので、ぜひご覧ください。

SMART INFORMATION

80歳までの3人に1人が発症！帯状疱疹のワクチン接種はお済みですか？

帯状疱疹ワクチンが定期接種となりました。65歳以上の対象者に予診票が届きます。

帯状疱疹は、過去に感染した水痘・帯状疱疹ウイルスが免疫低下により再活性化し、体の片側の神経に沿って、強い痛みや水ぶくれを発症する皮膚の病気です。初期症状は皮膚の痛みや違和感・かゆみですが、重症化すると視力低下や顔の神経が麻痺する重い後遺症が残ります。帯状疱疹ワクチンが定期接種の対象となり、費用の一部が公費で補助されるようになりました。

2026年度(新年度)接種対象の方は、4月頃に予診票が届きますので、積極的に接種を受けましょう。

発行：多治見スマートクリニック広報（発行日2026年3月1日）

〒507-0015 岐阜県多治見市住吉町7丁目27-27

本誌に掲載されている記事、写真、図表などの著作権は、スマートクリニックまたは著作者に帰属します。無断での複製、転載、翻訳、販売などを禁じます。また、本記事に登場する体験談は、個人の見解に基づいたものであり、これをもって一般的な効果や結果が保証されるものではありません。

特集 使ってますか？OTC医薬品

OTC（オー・ティー・シー）医薬品とは、薬局で処方せんなしで購入できる「市販薬」です。なかでも、医師が確認された成分が市販薬に切り替わったものを「スイッチOTC医薬品」と呼びます。今回は私たちの健康を助けるOTC医薬品についてご紹介いたします。

皆さんは風邪をひいた時、すぐに病院へ行きますか？軽い不調は自分で手当てする「セルフメディケーション」という考え方が、WHO世界保健機関で提唱されています。

OTC医薬品を利用するメリット

- ・ 受診の手間とコストを減らし、症状に早めに対処できます。
- ・ 医療機関が空いていない時間帯でも購入できます。
- ・ 健康診断などの要件を満たすと「セルフメディケーション税制」が使えます。対象医薬品を家族分も合算して年一万二千円を超えて購入した場合、超えた分(上限八万八千円)が所得控除になります。(医療費控除とは併用できないため、どちらかを選択します)
- ・ レシートに「セルフメディケーション税制対象」と印字されているものが税制対象となり、確定申告の際に必要です。
- ・ 軽症者の受診が減ることで、国民医療費(保険財政)の削減につながります。

ただし、元々持病がある方、複数の薬を飲んでいる方は、薬剤師へ相談し、症状が強い／突然出た／数日で改善しないときは早めに医療機関を受診しましょう。

税制対象外の品目もあるのでご注意ください
全てのOTC医薬品、スイッチOTC医薬品が税制の対象品目ではありません。対象となる医薬品は、厚生労働省が公表していますのでご確認ください。

このロゴがある
お薬が対象です

セルフメディケーション
税制対象
医薬品一覧

厚生労働省
税制対象
医薬品一覧



また、これまで医療機関を受診して処方してもらった医薬品についても、スイッチOTC医薬品として薬局で購入できるようになりました。自身の健康を自分で守る時代です。最後に、スイッチOTC医薬品の一部をご紹介します。病院を受診する前の選択肢として、ぜひ活用ください。

スイッチOTC医薬品（一部抜粋）

湿布

- ・ ロキソニンSテープ
- ・ サロンパスEX
- ・ フェイタス5.0

かぜ薬

- ・ パブロンS α 錠
- ・ コルゲンコーワB錠TX α

解熱・鎮痛

- ・ ロキソニンS
- ・ カロナール
- ・ イブA錠

胃薬

- ・ ガスター10
- ・ パリエットS

花粉症

- ・ アレジオン20
- ・ アレルギー点眼薬D X
- ・ アレグラFX



お薬には種類があり、薬剤師の説明が必要なもの(要指導・第1類など)もあります。迷ったら購入前に相談しましょう。

I have hay fever!



耳鼻咽喉科の風だより

OTO NEWS

耳鼻咽喉科中川医師が皆さまに送る、耳・鼻・喉のちょっといい話。
今回は花粉症治療の種類についてお話しします。

シーズン外の治療で花粉症がもっと楽に?! ～増える花粉症治療の選択肢～

花粉症・アレルギー性鼻炎の治療は、抗ヒスタミン剤をはじめとした内服薬に点鼻薬や点眼薬などを組み合わせる薬治療が基本です。薬治療で多くの症状は改善します。しかし薬で十分な効果が得られない場合や、眠気などの副作用を理由に薬を減らしたいという要望が少なくありません。そこで、お悩みに合わせて選べる治療の選択肢を3つご紹介いたします。必要に応じて、飲み薬や点鼻薬、点眼薬を組み合わせることもできます。

①舌下免疫療法

舌下免疫療法は、ダニ・スギにアレルギーのある方に効果が期待できる治療法です。

原因となるアレルゲンをごく少量から毎日服用し、体の過敏な反応を少しずつ弱めていく治療です。3～5年の継続が必要で根気は要りますが、症状そのものを軽くしていく“根本治療”として期待でき、小学生のお子さまでも治療できます。

のどの違和感など軽いアレルギー症状が出ることもあるため、医師の指示どおり服用を続けることが大切です。花粉が飛散しない6～11月頃の治療がおすすめです。

②日帰りレーザー治療

鼻の中の粘膜をレーザーで焼灼(しょうしゃく)し、



粘膜を縮めて鼻づまりを改善します。外来の日帰り治療が可能で、薬での治療だけでは鼻づまりが改善しない方におすすめです。効果の感じ方や持続には個人差がありますが、1～3年程度の効果が見込めます。ただし、花粉シーズン中や鼻炎症状が強い時期は出血のリスクがあるため治療できません。

③重症花粉症の注射治療(ゾレア)

重症～最重症のスギ花粉症で、従来の治療では効果が不十分な方に検討されます。

花粉シーズン(2～5月)に皮下注射を行います。保険適用ですが、開始前に検査で適応を確認するなど、守るべきルールがあります。

治療は「どれが正解」ではなく、体質・症状・生活に合うことが大切です。まずはお気軽に医師へご相談ください。



今回教えてくれたのは



中川 佐和子
耳鼻咽喉科 院長

多治見市出身
県立多治見北高等学校卒業
旅行が大好き