



問1.【受診勧奨】受診勧奨が適当なら○、セルフメディケーションが可能なら×を記入して下さい。

注意！：診断はできません。受診勧奨の際、思い当たる病名などを口に出さないように注意しましょう。

(1) 受診を勧めるべき生命に関わる緊急性の高い重大な症状ではないか？

- ① だるくて食欲が低下している。むくみも気になっている。その他、尿の泡立ちが激しく、なかなか消えない。
- ② 最近ちょっとしたことで疲れやすく、下半身のむくみが気になる。夜に横になってしばらく経つと、咳や息苦しさが現れ、体を起こすと楽になる。
- ③ 疲れやすくて力が出ない。ストレスのある時は症状がはっきりする。血圧は以前より低く寒い。体重も減少傾向で、皮膚、爪床、口腔内に色素沈着がみられる。
- ④ 今日は食欲もなく疲れもひどい。駅のトイレで気付いたのだが、目が黄色くはないだろうか？トイレと言え、数日前からウーロン茶のような色をした尿が出るようになっていいる。

(2) その他、受診を勧めるべき症状ではないか？

- ① 休まないではいられないような強い疲れを繰り返している。症状は、朝は軽く、午後に重くなることが多い。
- ② 睡眠時間は十分だと思うのだが、寝起きがつらく、熟睡感がない。日中に眠気を感じて、集中力も低い。
- ③ この半月くらい、以前は好きだったことも楽しめず、自分のことがダメな人間に思えて何も手につかない。夕方から夜にかけて軽くなるが、午前中は特につらい。食欲低下、動悸等の症状もみられ、以前の自分とは違う。
- ④ 全身がだるく、頭もスッキリしない。体温が低く、皮膚が乾燥して、寒がりになって暑い日でも汗をかかなくなった。むくみやすく便秘がちになり、体重が増えている。
- ⑤ 最近、簡単に疲れてしまうようになった。軽い動作でも息切れするし、よくあくびが出て、頭が重い。冷えも気になる。
- ⑥ (参考問題) 寒さや強いストレスで指先が真っ白(あるいは紫色)に変色し、温まると赤くなって激痛が走る。

問2.【セルフメディケーションでも対応できる倦怠感、疲労、冷え】空欄に当てはまる適語を下欄から選んで下さい。

ビタミンB₁主薬製剤は(①)、ビタミンB₁とビタミンEを配合した製剤は(②)、肩こりや腰痛、目の疲れなど、L-システインやグルクロノラクトンなどは(③)の効能・効果がある。

身体的な症状や不調はないものの休みが取れず睡眠が不足気味で(④)があるならカフェインを利用する機会でもあるが、(⑤)にはゴオウ、ハンピ、ロクジョウ、ジオウ、ニンジン、イカリソウ等の生薬も効果があると考えられる。特にニンジンは、生薬主薬保健薬(ニンジン主薬製剤)という薬効分類があるほどで、保健に欠かせない生薬である。

A. 冷え・手足のしびれ B. 老廃物の除去 C. 体力の低下 D. 疲労感 E. 筋肉疲労時のエネルギー供給

問3.【一般用医薬品の使い分け】

(1) 次の説明に該当するビタミン、滋養強壮成分を下欄から選んで下さい。

- ① 利胆作用、肝細胞保護、ATP維持作用を有し、心拍数を増やさずに心機能を維持する働きも認められている。
- ② カリウム、マグネシウム、カルシウムなどのミネラルと結びついて細胞内への移行を助け、細胞機能を維持し、疲労時の筋肉や神経の働きを支える。
- ③ SH酵素(SH基を持つ酵素群)を賦活し、解毒や抗酸化、エネルギー代謝など生体機能の維持に関与する。
- ④ 糖質代謝に補酵素として働く。効率的なエネルギーの産出に関与するため、疲労・倦怠感に用いられる。また、中枢神経・末梢神経の機能を正常に保つ働きもある。
- ⑤ 補酵素として糖質、脂質、蛋白質などの代謝に関与しエネルギー産出を支える。また、アルコール代謝にも関与。

A. フルスルチアミン B. ビタミンB₂(リボフラビン) C. ニコチン酸アミド D. 肝臓水解物
E. L-システイン F. アミノエチルスルホン酸(タウリン) G. アスパラギン酸

(2) 次の「疲労」「倦怠」又は「冷え」の効能・効果を持つ、承認基準に基づく漢方製剤を下欄から選んで下さい。

- ①体力虚弱なものの次の諸症：病後・術後の体力低下、疲労倦怠、食欲不振、ねあせ、手足の冷え、貧血
- ②体力虚弱なものの次の諸症：病後・術後などの体力低下、疲労倦怠、食欲不振、ねあせ、手足の冷え、貧血
- ③体力虚弱で、冷え症で貧血の傾向があり疲労しやすく、ときに下腹部痛、頭重、めまい、肩こり、耳鳴り、動悸などを訴えるものの次の諸症：月経不順、月経異常、月経痛、更年期障害、産前産後あるいは流産による障害（貧血、疲労倦怠、めまい、むくみ）、めまい・立ちくらみ、頭重、肩こり、腰痛、足腰の冷え症、しもやけ、むくみ、しみ、耳鳴り
- ④体力虚弱で、元気がなく、胃腸のはたらきが衰えて、疲れやすいものの次の諸症：虚弱体質、疲労倦怠、病後・術後の衰弱、食欲不振、ねあせ、感冒
- ⑤体力虚弱で、疲れやすく、食欲不振、ときに口渇などがあるものの次の諸症：暑気あたり、暑さによる食欲不振・下痢、夏痩せ、全身倦怠、慢性疾患による体力低下・食欲不振

A. 帰脾湯 B. 真武湯 C. 清暑益気湯 D. 補中益気湯 E. 人參養栄湯 F. 当帰芍薬散 G. 十全大補湯

問4.【患者情報確認・生活スタイル】次の文に該当する一般用医薬品のビタミン・ミネラル成分、滋養強壮成分のうち、使用上の注意に照らして最も適当なものを選んで下さい。

- ・妊娠3ヵ月以内の妊婦、妊娠していると思われる人又は妊娠を希望する人が、(①) を服用する場合には食事等と合せた総摂取量に注意が必要である。
- ・手術や出産直後等で出血中の人は、(②) を服用してはならない。
- ・女性が(③) を服用していると、生理が予定より早くきたり、経血の量がやや多くなったりすることがある。出血が長く続く場合には、相談していただくようにアドバイスしておく。
- ・ビタミンE主薬製剤、ビタミンB₁主薬製剤、ビタミンB₁B₆B₁₂主薬製剤には(④) を配合することができ、その場合には「妊婦又は妊娠していると思われる人」は服用してはならない(安全性が確立されていない為)。
- ・(⑤) 又はその化合物の補給を目的とする製剤には、用法及び用量に関連する注意として、「服用の前後30分はお茶・コーヒー等を飲まないこと」を記載することになっている。
- ・(⑥) は陽虚の改善に用いられる。そのため、配合処方には、「のぼせが強く赤ら顔で体力の充実している人」は相談するよう、また、副作用として「動悸、のぼせ、口唇・舌のしびれ」の記載がある。
- ・(⑦) は体を潤す作用で陰虚の改善に用いられる。潤腸通便の作用もあり、その配合剤は特に「下痢しやすい人」に注意がいる。荊芥連翹湯と五淋散は、(⑦) を配合しない処方も認められており、配合する場合に限り、相談事項に「胃腸が弱く下痢しやすい人」、配合しない場合には「胃腸の弱い人」を記載することになっている。

A. ビタミンA B. ビタミンB₂ C. ビタミンB₆ D. ビタミンD E. ビタミンE F. ヘプロニカート
G. カルシウム H. マグネシウム I. 鉄 J. アルコール(薬用酒) K. ブシ L. ニンジン M. ジオウ

問5.【アドバイス】次の文章が正しいものには○を、誤っているものには×を、解答欄に記入して下さい。

- ① ビタミンB₁は、糖質やアルコールを摂り過ぎている人では必要量が増え、欠乏症を起こすことがありうる。
- ② 夏場のエアコン下で「体がだるい、疲れが取れない」と訴える人には、清涼飲料水やアイスなど、飲食物によって胃腸を冷やすことにも注意を払っていただく。
- ③ 元気がなくて疲れやすいと言っている人に、体力を早く回復させるためには、まずステーキ！肉食べて元気になろう！
- ④ 夏場、エアコンで体が冷えてだるい場合には、42℃くらいの少し熱めの湯船に浸かった方がよい。