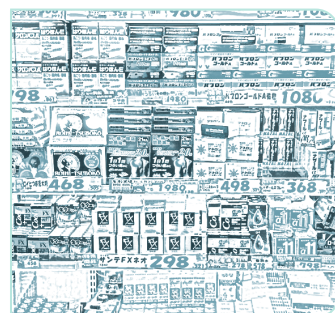




# 日本藥妝店之常見成藥指南

蔡宛庭 劉晏孜 鍾明成



## 前言

日本是國人出國旅遊喜愛的地點，每年旅日的人次可達400萬<sup>[1]</sup>。不論是旅遊途中有身體不適、水土不服；抑或是國人喜愛買成藥回台當成「家庭常備藥」、或分送親友等，屢屢發生口耳相傳而亂買藥的事件。甚或是看不懂日文，而無法判斷所買的藥物有甚麼成分？適不適合當下的症狀？能不能夠跟其他藥物合併使用？有沒有甚麼副作用？造成民眾買錯、吃錯藥、服藥過量的機會大增。

其實這些成藥，多半是指定第二類醫藥品，如果相對於台灣的標準，約等於「醫師藥師藥劑生指示藥品」，也就是必須經過醫師、藥事人員的專業評估後，指示可以購買使用的藥物，並不算是可以自行購買的成藥。

有鑑於此，本文特別將幾款民眾常買的綜合感冒藥、消炎止痛藥、眼藥水、健胃整腸藥等整理出來，並介紹其成分，

以期基層醫師能幫助民眾及旅客在用藥安全的把關。

此篇整理型文章無任何推薦或廣告之用途，筆者亦無接受任何利益回饋。為方便大家閱讀及對照中日文，本文章中的商品名以及仿單內的學名皆以全名表示。

## 綜合感冒藥

綜合感冒藥的成份及劑量列表請見表1、表2，各成分介紹：

### 1. Acetaminophen

是乙醯胺酚，主要作用為解熱、鎮痛。由於該藥物經肝臟代謝，服用時需注意「不可併用其它含有acetaminophen的藥品」、「勿超過建議劑量」、「不得併服含酒精飲料」。旅客出國必須注意自行購買的藥品，若與原有的止痛退燒藥併服，有藥物過量造成藥物性肝炎，甚至會導致猛爆性肝炎之可能<sup>[2]</sup>。七歲以下兒童服用須依體重減量。

### 2. Ibuprofen

為一種非類固醇抗發炎藥(NSAID)，藥理機轉為使前列腺素減少(prostaglandin E2)，具有解熱、鎮痛、抗發炎的功效<sup>[5]</sup>。

旅客出國必須注意自行購買的藥品若

彰化基督教財團法人彰化基督教醫院家庭醫學科  
關鍵字：travel medicine, over-the-counter drug, OTC drug  
通訊作者：蔡宛庭



表1 綜合感冒藥 - ルル系列

商品名	新ルル-A錠 新LuLu A	新ルルAゴールド 新LuLu A Gold	新ルルAゴールドDX 新LuLu A Gold DX	ルルアタックEX Lulu attack EX	ルルアタックFXa Lulu attack FXa
使用劑量	一次3錠	一次3錠	一次3錠	一次2錠	一次2錠 7-15歳1錠
禁用	未滿12歳	未滿12歳	未滿12歳	未滿15歳	未滿7歳禁用
成分暨含量(1日)	9錠量	9錠量	9錠量	6錠量	6錠量
アセトアミノフェン (Acetaminophen)	O 900mg	O 900mg	O 900mg		O 450mg
イブプロフェン (Ibuprofen)				O 450mg	
ジヒドロコデインリン 酸塩 (Dihydrocodeine phosphate)	O 24mg	O 24mg	O 24mg	O 24mg	
ノスカピン (Noscapine)	O (48mg)	O (48mg)			O (48mg)
クレマスチンフマル酸塩 (Clemastine fumarate)	O 1.34mg	O 1.34mg	O 1.34mg	O 1.34mg	O 1.34mg
ペラドンナ アルカロイド (Belladonna total alkaloids)		O 0.3mg	O 0.3mg		
グアヤコールスルホン酸カリウム (Potassium guaiacol sulfonate)	O 240mg				
ブロムヘキシン塩酸塩 (Bromhexine hydrochloride)		O 12mg	O 12mg	O 12mg	
グアイフェネシン (Guaifenesin)					O
トラネキサム酸 (Tranexamic acid)			O 420mg	O 750mg	
dl-メチルエフェドリン塩 酸塩 (dl- methyl ephedrine hydrochloride)	O 60mg	O 60mg	O 60mg	O 60mg	O 60mg
無水カフェイン (無水咖啡因)	O 75mg	O 75mg	O 60mg		O 75mg
ベンフォチアミン(ビタミンB1誘導体) (thiamine, Vit B1)	O 24mg	O 24mg	O 24mg	O 25mg	O

\*ルルアタックEX (Lulu attack EX) の其他成分包含：リボフラビン(ビタミンB2) (Riboflavin, Vit B2) 12mg

\*ルルアタックFXa (Lulu attack FXa) の其他成分包含：ニンジン軟エキシ (胡蘿蔔萃取物), 麻 エキシ (麻黄粹取物), ケイヒ末 (肉桂粉), イソプロピルアンチピリン (ピリン系) (Isopropyl anti pyrine) 300mg, グリチルリチン酸 (Glycyrrhizic acid 甘草酸) 39mg, チペジジンヒベンズ (Tipepidine hibenzate) 75mg, アスコルビン酸 (ビタミンC) 300mg

資料來源：參考資料6



表2 綜合感冒藥 - パブロン + ライオンバッファリン系列

商品名	パブロンゴールドA微粒 Pabron 百保能 黄金A微粒	パブロンSα 錠 百保能Sα	パブロンSゴールドW 百保能S Gold W	ライオンバッファリンかぜEX錠 Lion Bufferin EX
使用劑量	一次1包	一次3錠 11-14歳2錠 5-10歳1錠	一次2錠 12-14歳1錠	一次3錠
禁用	未滿12歳禁用	未滿5歳禁用	未滿12歳禁用	未滿15歳禁用
成分暨含量	1包量 (1次)	3錠量 (1次)	2錠量 (1次)	9錠量 (1日)
アセトアミノフェン (Acetaminophen)	O (300mg)	O (300mg)	O (300mg)	
イブプロフェン (Ibuprofen)				O (450mg)
ジヒドロコデインリン酸塩 (Dihydrocodeine phosphate)	O 8mg		O 8mg	O 24mg
デキストロメトルファン臭化水 素酸塩水和物 (Dextromethorphan hydrobromide hydrate)		O 16mg		
クレマスチンフマル酸塩 (Clemastine fumarate)				O 1.34mg
マレイン酸カルビノキサミン (Carbinoxamine maleate)		O 2.5mg		
ブロムヘキシン塩酸塩 (Bromhexine hydrochloride)		O 4mg		O 12mg
グアイフェネシン (Guaifenesin)	O (60mg)			
アンブロキソール塩酸塩 (Ambroxol Hydrochloride)			O 15mg	
L-カルボシステイン (L-Carbocysteine)			O (250mg)	
dl-メチルエフェドリン塩酸塩 (dl- methyl ephedrine hydrochloride)	O 20mg	O 20mg		O 60mg
無水カフェイン (無水咖啡因)	O (25mg)	O (25mg)		O (75mg)
ベンフォチアミン (ビタミンB1誘導体 ) (thiamine , Vit B1)		O 8mg		
リボフラビン(ビタミンB2) (Riboflavin, Vit B2)	O 4mg	O 4mg	O 4mg	
アスコルビン酸(ビタミンC/Vit C)				O (500mg)
クロルフェニラミンマレイン酸塩 (Chlorpheniramine maleate)			O 2.5mg	

資料來源：參考資料6,7



含ibuprofen，服用前需注意是否有該類藥物過敏的病史。若與旅客原有的消炎止痛藥併服，可能增加藥物的副作用：腸胃不適、上腹灼熱感、加重消化性潰瘍、急性腎衰竭等。

### 3. Isopropylantipyrine

又名propyphenazone，具有解熱、止痛的效果。早期作為退燒藥、止痛藥使用，但可能造成顆粒性白血球減少症、溶血性貧血、再生不良性貧血。若有比林類(pyrine)過敏史的民眾，應避免服用。

### 4. Dihydrocodeine phosphate

為半合成鴉片類製劑，用於疼痛、呼吸困難、止咳。其副作用包含便秘、消化不良。它可以藉由作用在中樞神經，抑制支氣管平滑肌的咳嗽反應，故而若使用過量，會有抑制呼吸、中樞神經過度鎮靜，甚至成癮的風險。不建議自行給未滿六歲的兒童使用。

該成分在日本是屬於非處方用藥，主要用於咳嗽藥。部分國家（如英國）經醫師開立處方箋後可於藥局調劑取得，而台灣目前未有衛生署核准於國內醫療使用之藥品。在台灣可待因(codeine)依其製劑含量多寡而分屬第二到四級管制藥品不等。

醫療使用Dihydrocodeine含量5%以上之藥品，列屬第二級管制藥品，旅客或隨交通工具服務人員攜帶自用藥品進口者，須依管制藥品管條例施行細則第23條規定，檢附相關資料報請管制藥品管理局備查<sup>[3]</sup>。

相較之下，Dextromethorphan較無噁心、嘔吐、便秘、眩暈等副作用，亦無成癮性。

### 5. Noscapine

為鴉片中之一生物鹼，有鎮咳、支氣管擴張之作用，對痙攣性咳嗽效果佳。

### 6. Clemastine fumarate, Carbinoxamine maleate

為抗組織胺，服用含有該成分的藥物後，可能有嗜睡感，故旅客應盡量避免於駕車前、從事活動時服用。Carbinoxamine maleate的抗膽鹼作用(anticholinergic effect)較少，故嗜睡及口渴等副作用較少。但仍可能有嗜睡感，故旅客仍應謹慎服用。

### 7. Belladonna total alkaloids

為生物鹼，對淚眼、流鼻水，有緩解效用。有口乾、便秘等副作用。

### 8. Potassium guaiacol sulfonate, Bromhexine hydrochloride, Guaifenesin, Tipecidine hibenazate, Ambroxol Hydrochloride, L-Carbocysteine

為祛痰劑，可幫助痰液稀釋及排出。鹵素元素「溴(Br)」能刺激呼吸道釋放出水份，使痰液的黏著性下降。Tipecidine hibenazate可抑制延腦的咳嗽中樞，故同時具有鎮咳及化痰的功效。Ambroxol Hydrochloride同時具有刺激肺部表面張力素(surfactant)的製造與分泌的作用，能促進纖毛運動。

### 9. Tranexamic acid



中文名稱為傳明酸/斷血炎，能抑制纖維蛋白溶解、產生止血作用，其亦有抗過敏、抗炎症的效果。臨床上最常使用於出血的病人。曾有血栓病史的民眾應小心服用。

#### 10. dl-methylephedrine hydrochloride，麻黃粹取物

可緩解鼻塞，但同時會影響交感神經，導致尿道括約肌收縮、排尿困難，尤其是攝護腺肥大的患者，更容易有這種情況。須由醫師處方使用。兒童需依體重決定劑量。

與MAOI、甲狀腺製劑、Isoproterenol等Catecholamine製劑併用，會增強其作用，宜謹慎小心或減量使用。

麻黃亦會使中樞神經興奮，服用後

須注意高血壓、尿滯留等問題。

#### 11. 肉桂粉

於孕婦、哺乳媽媽的安全性未明，請小心服用。可能具有肝毒性、與抗凝血劑併服會影響藥效，建議在醫師指示下服用。

### 消炎止痛藥

消炎止痛藥的成份及劑量列表請見表3、表4。由於此類藥物與綜合感冒藥的成分重複性高，需提醒民眾勿與其他感冒藥、止痛藥共用。各成分介紹如下：（與綜合感冒藥重複的部份，將不再複述）。

表3 消炎止痛藥 - EVE系列

商品名	EVE A錠	EVE QUICK	EVE A錠EX	EVE QUICK DX	EVE MELT
使用劑量	一日兩回 一次2錠	一日兩回 一次2錠	一日兩回 一次2錠	一日兩回 一次2錠	一日兩回 一次2錠
禁用	未滿15歲	未滿15歲	未滿15歲	未滿15歲	未滿15歲
成分暨含量 (1次)	2錠量	2錠量	2錠量	2錠量	1錠量
イブプロフェン (Ibuprofen)	O 150mg	O 150mg	O 200mg	O 200mg	O 200mg
酸化マグネシウム (MgO)		O 100mg		O 100mg	
アリルイソプロピルアセ チル尿素 (Allylisopropylacetylurea)	O 60mg	O 60mg	O 60mg	O 60mg	
無水咖啡因	O (80mg)	O (80mg)	O (80mg)	O (80mg)	

\* EVE MELT不需配水服用。

資料來源：參考資料8



表4 消炎止痛藥 - バファリン + ロキソニン系列

商品名	バファリン A Bufferin A	バファリンプレミアム Bufferin Premium	バファリンルナi Bufferin Luna i	ロキソニンS Loxonin S
使用方法	一日兩回 一次2錠	一日三回 一次2錠	一日三回 一次2錠	一日兩回 一次1錠
禁用	未滿15歲	未滿15歲	未滿15歲	未滿15歲
成分暨含量 (1次)	2錠量	2錠量	2錠量	1錠量
イブプロフェン (Ibuprofen)		O (130mg)	O (130mg)	
アセチルサリチル酸 (アスピリン) (Acetylsalicylic acid)	O 660mg			
ロキソプロフェン (Loxoprofen)				O (60mg)
アセトアミノフェン (Acetaminophen)		O (130mg)	O (130mg)	
アリルイソプロピルアセチル尿素 Allylisopropylacetylurea		O 60mg		
無水咖啡因		O (80mg)	O (80mg)	
Synthetic hydrotalcite	O (200mg)			
乾燥水酸化アルミニウムゲル (Dry aluminum hydroxide gel, Al(OH))		O 70mg	O 70mg	

參考資料：資料來源9

### 1. MgO

氧化鎂為胃藥的一種，5-10%的鎂可被吸收，並由腎臟所排出。對於正常人，這種吸收並不需注意或者沒有造成全身性鹼中毒的危險，不過尿液會變成鹼性。

禁用於胃腸道阻塞、腹痛、噁心、嘔吐之患者，未滿三個月之嬰兒不得服用。腎功能不全的患者使用劑量需調整，不建議自行購買藥品服用。

### 2. Allylisopropylacetylurea

為輕微的鎮定劑。使用該藥物會有

血小板低下風險。因其有鎮靜舒眠的效果，故開車之前或做任何危險動作時都不建議服用，準備懷孕或是已經懷孕的女性也需謹慎使用。

### 3. Acetylsalicylic acid

乙醯柳酸，即阿斯匹靈(aspirin)，為水楊酸類的藥物。低劑量食可以減少血小板凝集，常使用在心血管疾病的病人身上；高劑量可達解熱鎮痛、抗發炎之療效。有消化性潰瘍病史、出血性疾





患、嚴重肝腎疾患、以及併用抗癌藥物 methotrexate 的民眾禁止使用。

#### 4. Loxoprofen

中文名稱為洛索洛芬，為一種非類固醇抗發炎藥(NSAID)。民眾購買及服用前應注意是否有相關藥物的過敏體質，若有則不建議服用。被列為「第一類醫藥品」，即必須有藥師說明使用注意事項後才能販售。

#### 5. Synthetic hydrotalcite

為鹼性的鋁碳酸鎂，是制酸劑，它可中和胃酸；通過吸附和結合胃蛋白酶而直接抑制其活性，有利於潰瘍表面修復。該藥物可能引起腹瀉，口渴或食慾不振。服用該藥物時，需避免與四環黴素抗生素類藥物及大量牛奶併用，會影響藥效。

#### 6. 乾燥水酸化アルミニウムゲル(Dry

表5 眼藥水 - ロート系列之一 リセLycee

商品名	ロートリセブラン Lycee blanc櫻花	ロートリセb Lycee妮婕	ロートコンタクト リセw Lycee Contact
適合族群	眼疲勞、結膜充血、 眼睛瘙癢、配戴硬性 隱形眼鏡時的不適感	小花眼藥水 緩解眼睛充血	隱形眼鏡
ビタミンB12 (維他命B12) 0.006%	O (0.006%)	O (0.006%)	
塩酸テトラヒドロゾリン (Tetrahydrozoline HCl)	O 0.04%	O 0.05%	
クロルフェニラミンマレイン酸塩 (Chlorpheniramine maleate)	O 0.01%	O 0.01%	
L-アスパラギン酸カリウム (Potassium L-Aspartate)	O (1%)	O (1%)	
コンドロイチン硫酸エステルナトリウム (Chondroitin Sulfate Sodium)	O 0.5%	O 0.5%	O 0.5%
ビタミンB6 (維他命B6)	O (0.05%)		
硫酸 鉛水和物 (Zinc sulfate hydrate)		O (0.1%)	
塩化カリウム (Potassium chloride)			O (0.08%)
塩化ナトリウム (Sodium chloride)			O (0.44%)
炭酸水素ナトリウム (sodium hydrogen carbonate)			O (0.05%)
ヒプロメロース (Hypromellose)			O (0.02%)
ブドウ糖 (Glucose)			O (0.02%)

參考資料：資料來源10



aluminum hydroxide gel)

為氫氧化鋁，是一種制酸劑，用於治療胃酸過多的症狀，如胃痛、胃部不適，胃酸逆流。

## 眼藥水

眼藥水的成份及劑量列表請見表5、表6、表7。各成分介紹如下：

表6 眼藥水 - ロート系列之二

商品名	ロートジーb Rohto Z! b	ロートジー プ ロc Rohto Z! professional c	ロートジー コンタクトa Rohto Z! contact a	ロートVアク ティブ 樂敦V Active	ロート V11 樂敦 V11
適用族群	基本款(清涼)		隱形眼鏡	中老年人用	清涼感
塩酸テトラヒドロゾリン (Tetrahydrozoline HCl)	○ 0.05%	○ 0.05%			○ 0.05%
クロルフェニラミンマレイン 酸塩 (Chlorpheniramine maleate)	○ 0.03%	○ 0.03%		○ 0.01%	○ 0.03%
L-アスパラギン酸カリウム (Potassium L-Aspartate)	○ 1%	○ 1%			○ 1%
コンドロイチン硫酸エステル ナトリウム (Chondroitin Sulfate Sodium)				○ 0.5%	○ 0.1%
ビタミンB6 (維生素B6)	○ 0.1%	○ 0.1%		○ 0.1%	○ 0.1%
硫酸 鉛水和物 (Zinc sulfate hydrate)	○ 0.05%				○ 0.05%
塩化カリウム (Potassium chloride)			○ 0.08%		
塩化ナトリウム (Sodium chloride)			○ 0.44%		
ヒドロキシエチルセルロース (HEC, Hydroxyethyl cellulose)			○ 0.07%		
ネオスチグミンメチル硫酸塩 (Neostigmine methyl sulfate)	○ 0.003%	○ 0.005%		○ 0.005%	○ 0.005%
アラントイン (Allantoin)		○ (0.2%)			○ (0.1%)
タウリン (Aminoethyl sulfonic acid, 牛磺酸)				○ 1%	○ 0.5%
パンテノール (Panthenol, 維生素B5)				○ 0.1%	
グリチルリチン酸二カリウム (Dipotassium Glycyrrhizinate)				○ 0.1%	○ 0.1%

參考資料：資料來源10





表7 眼藥水 - ロート系列之三

商品名	ロート デジアイ 樂敦Digi Eye	新なみだロー トドライアイ New tears Rohto dry eye	なみだロート ドラ イアイコンタクトa Tears Rohto dry eye contact a	ロートドライエイ ド コンタクトa Rohto Dry Aid contact a
適用族群	3C族、低頭族 軟性隱形眼鏡勿 用			高黏度保濕
L-アスパラギン酸カ リウム (Potassium L-Aspartate)	O 1%			
コンドロイチン硫酸 エステルナトリウム (Chondroitin Sulfate Sodium)		O 0.5%	O 0.5%	O 0.5%
ビタミンB6 (維生素B6)	O (0.1%)			
塩化カリウム (Potassium chloride)		O 0.15%	O 0.028%	O 0.02%
塩化ナトリウム (Sodium chloride)		O 0.4%	O 0.35%	O 0.4%
ヒプロメロース (Hypromellose)		O 0.2%	O 0.4%	
ブドウ糖 (Glucose)			O (0.03%)	
ヒドロキシエチル セルロース (HEC, Hydroxyethyl cellulose)				O 0.6%
ネオスチグミンメチル 硫酸塩 (Neostigmine methyl sulfate)	O 0.005%			
塩化カルシウム水和物 (Calcium chloride hydrate)		O 0.015%		
ナファゾリン塩酸塩 (Naphazoline hydrochloride)	O 0.003%			
フラビンアデニンジヌク レオチドナトリウム (活 性型維生素B2, FAD)	O 0.05%			
タウリン (Aminoethyl sulfonic acid, 牛磺酸)	O 1%			

參考資料：資料來源10



1. 維生素B12、B6、B2(FAD)、B5 (panthenol), aminoethylsulfonic acid (牛磺酸)

促進新陳代謝，改善眼睛疲勞。B12為眼藥水紅色的來源。

2. Tetrahydrozoline HCl, Naphazoline hydrochloride

為甲型腎上腺受體促效劑alpha agonist，作用在受體alpha 2 receptor上，使角膜血管收縮，能緩解結膜充血。包含對環境變化所引起的結膜充血，如煙霧、粉塵、空氣污染時所造成之紅眼症，均有緩解作用，但隅角閉鎖型青光眼禁用。使用血管收縮劑後，眼白視覺上看起來較白，但若長期使用，血管會反彈性的充血、擴張，陷入惡性循環，使藥越點越多。不建議作為長期保養之用。

3. Chlorpheniramine maleate

為抗組織胺，能緩解過敏所引起之搔癢感。

做為口服劑型時，可能出現嗜睡、口乾、胃痛或噁心、頭痛、體重增加等副作用。兒童以及腎功能不全的患者需調整劑量。

4. Neostigmine methyl sulfate

為膽鹼酯酶抑制劑(cholinesterase inhibitors)，在膽鹼激性接受體的部位抑制膽鹼酯酶的活性，使乙醯膽鹼(acetylcholine)效果維持。為副交感神經興奮劑，具有收縮末梢血管之功能，可改善眼睛充血症狀。具有四級胺結構，極性較高，無法通透血腦屏障，因此不會影響

到中樞神經系統。簡單說，此成分的作用就是使睫狀肌收縮、懸韌帶鬆弛、晶體變圓，進而改善眼部肌肉與晶體因長時間看近物而造成的過度收縮痙攣，恢復眼睛肌肉的調節力。

主要的適應症為：治療眼球肌肉疲勞（老花眼或長時間近距離工作）、假性近視的患者。過量使用可能造成頭痛、視力模糊、瞳孔縮小、角膜緣充血、虹膜炎、低眼壓、甚至視網膜剝離等副作用。

全身性的副作用包括噁心、下痢、強直、流涎等。

5. Chondroitin Sulfate Sodium（硫酸軟骨素），Allantoin（尿囊素）

具保濕效果。

6. Zinc sulfate hydrate

具抗菌效果。

7. Hypromellose, HEC, Hydroxyethyl cellulose

作為賦型劑，有潤滑的效果。

8. Dipotassium Glycyrrhizinate

甘草酸二鉀，可以抑制組織胺產生，具抗過敏的作用。亦可以減少血液中腎上腺素的分解，使腎上腺素的含量相對增加，增強抗發炎的作用。用於改善充血及眼睛癢。

## 健胃整腸藥

健胃整腸藥的成份及劑量列表請見表8。各成分介紹如下：



表8 健胃整腸

商品名	エビオス錠 ASAHI EBIOS 愛表斯錠	新ビオフェルミン 欣表飛鳴	わかもと若元胃腸錠 WAKAMOTO 若元胃腸錠	わかもと整腸藥 WAKAMOTO整腸藥
使用劑量	15歲以上一次10錠 依年齡調整	成人一次3錠 5-15歲2錠	成人一次9錠	12歲以上一次2錠 依年齡調整
禁用	5歲以下禁用			3歲以下禁用
適用族群		腹瀉、旅行時水土不服時使用，不建議長期保養用。		腹瀉、旅行時水土不服時使用，不建議長期保養用。
成分暨含量 (1日量)	30錠量		27錠量	
乾燥酵母(啤酒酵母)	O 7125mg/30tab	X	O 2490mg/27tab	X
比菲德氏菌( <i>B. bifidum</i> )		O (18mg)		O
糞鏈球菌( <i>S. faecalis</i> )		O (18mg)	O	
嗜酸乳桿菌( <i>L. acidophilus</i> )		O (18mg)		O
米麴菌 (含有6種消化酵素)			O	

・若元「整腸錠」強化在腸道益生菌的定殖，但少了「胃腸錠」的消化酵素與啤酒酵母。

・與「若元整腸錠」相比，理論上，欣表飛鳴錠菌株定殖效果會較佳。兩者都沒有消化酵素或啤酒酵母等幫助消化的成份。皆屬於【指定醫藥部外品】，約等同台灣的【健康食品】等級。

資料來源：參考資料7, 11

### 1. 乾燥酵母

為啤酒酵母，內含維生素B1、B2、B6、B12，葉酸及菸鹼酸，能幫助體內的新陳代謝及倦怠感。還有鈣、磷、鐵、鉀、鎂、鈉等礦物質及微量礦物質。所含膳食纖維，能改善便秘。

### 2. 比菲德氏菌(*B. bifidum*)

為「大腸」中，容易定殖的菌種，

產生乳酸與醋酸抑制壞菌的增生。

### 3. 糞鏈球菌(*S. faecalis*)

分佈在「小腸」中，能迅速增殖，使雜亂的菌叢正常化。做為快速建立健康菌叢之用。

### 4. 嗜酸乳桿菌(*L. acidophilus*)

分佈在「小腸」中，分泌乳酸與醋酸，抑制壞菌。



## 參考資料

1. 交通部觀光局：中華民國國民出國目的地人數分析統計。2019年10月30日，取自<https://admin.taiwan.net.tw/FileUploadCategoryListC003330.aspx?CategoryID=5d16abba-e4d6-4498-8928-d391c7c7e28a&appname=FileUploadCategoryListC003330>.
2. 衛生福利部：止痛藥品（acetaminophen，乙醯胺酚成分）之用藥安全資訊說明。2019年10月15日，取自<https://www.mohw.gov.tw/cp-2652-22349-1.html>.
3. 衛生福利部食品藥物管理署：管制藥品管理條例第3條函釋。2019年10月15日，取自<https://www.fda.gov.tw/TC/lawContent.aspx?id=1249&chk=1ea51f2a-b50b-47d8-865c-2f8e08abea61>.
4. 藥師部落格。2019年10月15日，取自<https://drugs.pixnet.net/blog/post/44873458>.
5. 光田綜合醫院，Ibuprofen藥物介紹。2019年10月15日，取自[http://www.ktgh.com.tw/Medicament\\_tbDrug\\_Look.asp?CatID=124&ModuleType=Y&NewsID=935&Ordid=26449](http://www.ktgh.com.tw/Medicament_tbDrug_Look.asp?CatID=124&ModuleType=Y&NewsID=935&Ordid=26449).
6. 第一三共官方網站：產品仿單。2019年10月15日，取自[https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/package\\_insert\\_foreign/](https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/package_insert_foreign/).
7. 大正製藥官方網站：產品仿單。2019年10月15日，取自[https://www.twtaisho.com.tw/biofermin/p1\\_about.php](https://www.twtaisho.com.tw/biofermin/p1_about.php).
8. EVE官方網站：產品仿單。2019年10月15日，取自<https://www.ssp.co.jp/eve/tw/>.
9. Lion 官方網站：產品仿單。2019年10月15日，取自<https://www.lion.co.jp/ch/t/products/category/medical/20>.
10. 樂敦製藥官方網站：產品仿單。2019年10月15日，取自<https://jp.rohto.com/ch/lycee/>.
11. 朝日官方網站：產品仿單。2019年10月15日，取自<https://www.asahi-gf.co.jp/special/ebios>.