

薬の窓口では、近年疾患に関する情報提供をしてきましたが、No.351 から数回にわたりお薬について知ってほしいこと（基本的なことから発展的なことまで）をお届けしたいと思います。

➤ セルフメディケーション

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関（WHO）は定義しています。

➤ セルフメディケーションの効果

- ◆ 毎日の健康管理の習慣が身につく
- ◆ 医療や薬の知識が身につく
- ◆ 疾患により、医療機関を受診する手間と時間が省かれる
- ◆ 通院が減ることで、国民医療費の増加を防ぐ



具体的には、風邪をひいた時や、頭痛や腹痛等の身体不調時に、市販薬やサプリメント等を利用して早めに健康を確保するための対策をすることです。自分自身の健康管理が出来るようになり、保健医療費の抑制につながることも期待されていますが、使用に当たっては、過剰摂取や副作用、アレルギー、飲み合わせの問題など注意が必要です。

➤ セルフメディケーション実施のポイントと注意点

- ◆ **自分の健康状態と生活習慣をチェックする**
自分の健康状態を確認し、健康管理の意識を高めていきましょう。
- ◆ **かかりつけの薬剤師を持つ**
自分の体質や状態、症状に合ったくすりを適切に使用するために、薬剤師のアドバイスを受けましょう。かかりつけの薬局や薬剤師を決めておけば、自分の体質に合ったアドバイスを受けられます。
- ◆ **正しい情報を入手し、正しい知識を身につける**
わからないときは自己判断をせず、医師や薬剤師など専門家に相談しましょう。
- ◆ **OTC医薬品とサプリメントの違いを理解する**
サプリメントなどの健康食品は医薬品とは異なり病気の治療を目的とするものではありません。病気のときは薬剤師やかかりつけ医に相談し、正しく対処しましょう。
- ◆ **正しい用法、用量を守る**
OTC医薬品を使用する際は、必ず説明書を読んで、正しい用法、用量を守りましょう。誤った使用法は症状を悪化させることもあります。



薬の説明書は大事です

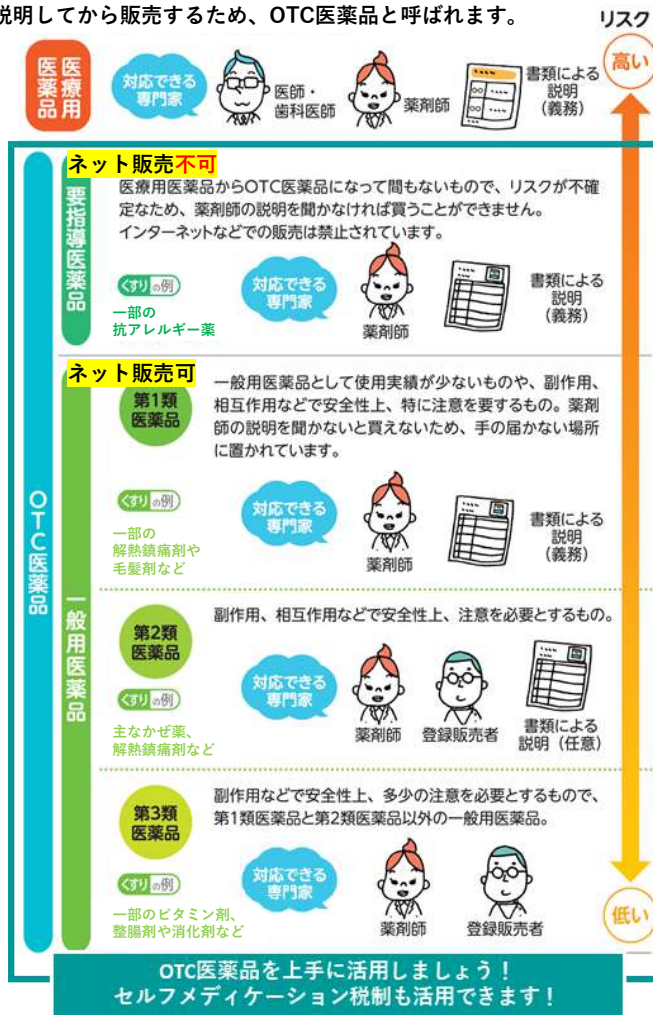


➤ OTC医薬品とセルフメディケーション

自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」のために、自分自身で健康管理を行い、軽度な身体の不調の時はOTC医薬品を上手に活用しましょう。

OTC医薬品とは？

薬剤師などの専門家が薬局でカウンター越し（英語: **Over The Counter**）に説明してから販売するため、OTC医薬品と呼ばれます。



スイッチOTC化

スイッチOTC医薬品とは？

医療用医薬品に使われていた成分が、有効性・安全性に問題がないと判断されてOTC医薬品に切り替わった医薬品のことです。



お薬手帳も活用してください！

健康食品とは？

健康食品は全て「食品」です。また、サプリメントはカプセル・錠剤・粉末・顆粒形態の「健康食品」をいいます。

バランスのとれた食事から栄養を適切に摂取し、健康食品に過剰に頼らない健康な生活を送ることが大切です。



かたちは似てるけど、くすりじゃないよ

毎日の健康管理のために「セルフメディケーション」を心がけ、OTC医薬品などを上手に活用しましょう。また、医療用医薬品を服用している方は、OTC医薬品や健康食品などを使用する際には飲み合わせや副作用などに注意が必要です。医師や薬剤師など専門家に相談して正しく対処しましょう。