

セルフメディケーション ～自分で守ろう、自分の健康～



セルフメディケーションとは「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」(WHO 世界保健機関)をいいます。近年、生活習慣病の増加が問題となっていますが、その予防や健康維持において、自分の健康は自分で守るというセルフメディケーションの意識は、欠かせないものです。

セルフメディケーションの勧め

◆積極的に自分の健康を管理する。

- ① バランスの良い食生活や適度な運動・休養を心がけ、健康維持に努めましょう。
- ② 日頃から、体重、体脂肪や血圧などを測定し、自分の体調を管理しましょう。
- ③ 年に1回は健診を受けて健康状態を確認しましょう。健診で異常がわかった際には、二次検査を受けたり、生活習慣を見直すなど改善に努めましょう。

◆軽度の不調は早めにケアをする。

- ① 日常よくある比較的軽い不調は、OTC医薬品(市販薬)を活用したり、無理せずに休むなど、早めに自分で手当てをしましょう。
- ② かかりつけ薬局や薬剤師を持ち、OTC医薬品の購入時など、薬に関する不安や疑問を相談しましょう。わからないことは自己判断せず専門家に相談し、正しい情報と知識で対処しましょう。

セルフメディケーションは、病気の発症や重症化予防に役立ち、結果として、医療費の増加を防ぐことにもつながります。まずは、日々の体調管理から始めましょう。



薬のはなし

OTC医薬品…処方箋がなくても薬局等で購入できる市販の薬のことです。購入の際には薬剤師等に相談し、用法、用量を守ることが大切です。自分で選んで買える薬だからこそ、上手に活用してセルフメディケーションに役立てましょう。

ただし、普段感じたことのない痛みや不調、OTC医薬品を使っても改善しない場合はすみやかに医療機関を受診してください。

お薬手帳…服用している薬の名前、量、服用方法などを記録する手帳のことです。病院や薬局ごとに分けて一冊にまとめ、市販薬やサプリメント、アレルギーがある薬や食品、体調の変化等も記録し、薬の相談や受診の際には必ず持って行きましょう。



ポリファーマシー…単に飲む薬の量が多いだけでなく、多くの薬を服用していることで副作用などを招いたり、正しく薬が飲めなくなっている状態のことです。複数の医療機関で薬を処方されている人が大変と感じている人は要注意です。

お薬手帳を一冊にまとめ、かかりつけ医や薬剤師に薬の情報を正しく伝えることが大切です。

OTC医薬品…Over The Counterの略、カウンター越し(店頭)で購入できる市販の医薬品。

ポリファーマシー…ポリ(poly)は複数、ファーマシー(pharmacy)は調剤の意味。害のある多剤服用を意味する言葉。必要以上に多く薬が処方されていることにより、有害な事象が起きていること。

セルフメディケーション税制…医療費控除の特例。健康増進や疾病予防のために一定の取組を行った人を対象に、特定のOTC医薬品の購入費用について所得控除を受けることができる。