

セルフメディケーションと OTC医薬品の基礎知識

急速に進む高齢化や生活習慣病の増加——そのような中で今、注目されているのが「セルフメディケーション」。セルフメディケーションとは、自分自身の健康に関心を持ち、健康管理を行うとともに、軽度な症状や体の不調は自分で手当てをするということです。

セルフメディケーションのメリット

セルフメディケーションを実践すると、次のようなメリットがあります。

- 自分自身の健康管理ができるようになる
- 薬や医療の知識が身につく
- 軽度な疾病の場合、受診の手間や費用を省ける

実践のポイント

1. 病気や薬に対する正しい知識を身につける

頭痛や発熱、腹痛や腰痛など、日常的に起こりうる症状とその原因、対処法、薬などについて、普段から勉強しておきましょう。

- 書籍やインターネットを利用する
- かかりつけ医や薬剤師に質問、相談する など

Know

2. 自分自身の健康状態を正しく把握する

家庭用の機器を使って日々の健康状態をチェックするとともに、健康診断の結果を正しく把握し、健康管理に役立てましょう。

- 体重や体脂肪、血圧や体温をチェックする
- 定期的に健康診断を受ける など

Check

3. 生活習慣の見直し・改善に努める

1で得た知識や2の結果をもとに生活習慣の見直し・改善を行い、病気の予防や症状の緩和に努めましょう。

- バランスのよい食事を心がける
- 適度な運動を習慣にする
- 禁煙、節酒を守る
- 十分な睡眠と休養をとる
- ストレスは上手に解消する など

Act

4. OTC 医薬品を上手に活用する

風邪や頭痛、軽いケガなどの体調不良を起こしたときは、OTC 医薬品やサプリメントを上手に活用しましょう。

- 風邪を引いたときに風邪薬をのむ
- 小さな傷に絆創膏を貼る
- 疲れたときにビタミン剤をのむ など

Care

こんなときはお医者さんへ！

次のようなときには、医療機関を受診しましょう。

- 症状が始まった時期や原因がはっきりしないとき
- これまで経験したことのない強い症状があるとき
- 異なる症状が複数同時にみられるとき
- 痙攣や出血、意識を失うなどの場合
- 薬を服用して2～3日経過しても症状が改善しない場合

Clinic

OTC 医薬品とは？

薬には、医師の診断のもとで処方される「処方薬（医療用医薬品）」と、薬局やドラッグストアなどで買える「市販薬」があり、市販薬のことを「OTC 医薬品」といいます。OTC 医薬品は、「要指導医薬品」と「一般用医薬品」に大きく分類され、さらに一般用医薬品はリスクに応じて3つの区分があります。それぞれ販売方法や情報提供のしかたなどが決められており、要指導医薬品と第1類医薬品の販売には、薬剤師による書面での情報提供が義務づけられています。薬局などでは薬剤師が不在の場合、要指導医薬品や第1類医薬品は購入できないので注意が必要です。

● OTC 医薬品の分類

分類	リスク	対応する専門家	販売者から購入者への説明	購入者の相談への対応	ネット等での通信販売
要指導医薬品	不確定または高い	薬剤師	対面で書面での情報提供（義務）	義務	不可
一般用医薬品	高い	薬剤師または登録販売者	書面での情報提供（義務）		可
			努力義務		
第3類医薬品	低い		法律上の規定なし		

自分の体質や状態、症状に合った薬を適切に使用するため、かかりつけの薬局や薬剤師を決めておきましょう！



OTC 医薬品を使用する際の注意事項

- 健康状態や OTC 医薬品の使い方などに不安があるときは、自己判断しない
- 購入する際には、薬剤師に自分の症状や体質をよく相談する
- 定められた用法・用量を必ず守る
- 体調の変化に注意し、普段と違うことがあったら、すぐに医師または薬剤師に相談する