

セルフメディケーション：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こと。

身近な薬局を上手に活用しよう

～薬の安全・安心は、かかりつけ薬剤師・薬局を持つことから～

みなさまは、かかりつけの薬剤師・薬局を持っていますか？ 今、薬の重複利用や大量の残薬、そしてこれらによる健康被害や医療費（薬剤費）のムダが大きな社会問題となっています。そのため国は、かかりつけ薬剤師・薬局の普及を積極的に推進していますが、これは、市販薬を利用するセルフメディケーションにおいても同じことがいえます。とりわけ「健康サポート薬局」なら、健康管理全般の強い味方となりそうです。

かかりつけ薬剤師のメリット

市販薬を購入する際に、薬局やドラッグストア（調剤部門のある店舗）などのかかりつけの薬剤師を決めておけば、購入する薬が自分の体質や症状に合っているかのアドバイスももらえるだけでなく、処方薬との重複利用による悪影響、のみ合わせによる副作用などを防ぐことができます（お薬手帳が必要です）。

1 薬歴を管理して重複等を防ぎ、自分に合ったアドバイスが受けられる。



2 開局時間外でも、相談等に応じてくれる。



3 かかりつけ医等と連携し、必要な場合には受診を勧めてくれる。



かかりつけ薬局を決める際の

ポイント

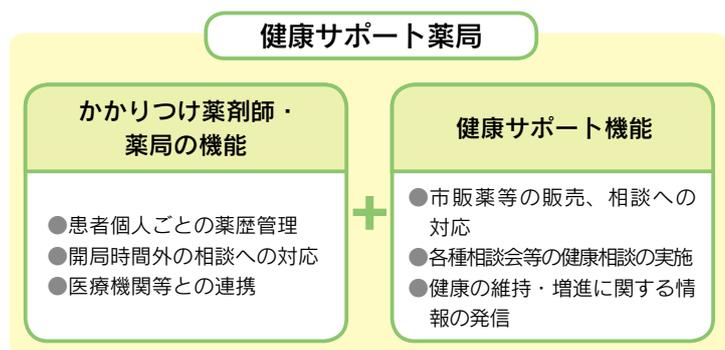
まず、仕事帰りに立ち寄れるなど、行きやすい場所にあるかどうか。そして、営業時間と定休日、薬剤師のいる時間帯、置いている薬の種類をチェック。夜遅くまで営業していても、薬剤師がいる時間帯が限られている場合も少なくありません。また、薬剤師が相談にのってくれるか、薬の説明をきちんとしてくれるかなどもチェックポイントです。

健康サポート薬局の活用で、トータルなセルフメディケーションを

忙しい現役社員の方などは、すでに市販薬を日ごろの健康管理に活用している方も少なくないでしょう。ただし、大切なのは、自分の症状に合った薬を見つける客観的な情報が得られているかどうか。昨春秋以降、少しずつ増えてきている健康サポート薬局なら、薬に関することはもちろん、健康管理全般の相談やアドバイスが受けられます。調剤だけでなく、市販薬や健康食品等も扱い、相談窓口としての役割も果たす多機能な薬局です。全国的に見るとまだ少ないといえますが、健康サポート薬局をかかりつけ薬局にできれば、より心強いといえるでしょう。

〈健康サポート薬局〉

かかりつけ薬剤師・薬局の基本的な機能を備え、さらに地域住民による主体的な健康の維持・増進を積極的に支援する薬局。



※健康サポート薬局の名称・所在地等については、都道府県のホームページ（医療機関・薬局等の検索システムへのリンク）などで公開されています。