

セルフメディケーション：自分自身の健康に責任を持ち、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。

家庭での応急手当のために

～ケガや体調不良に備えておきたい、市販薬や医療用品等～

頭痛や腹痛、切り傷、ぎっくり腰などのとき、医療機関を受診する前に、自宅で応急手当をして様子を見るという人も多いことでしょう。実際に、軽いけがや体調不良は、市販薬を使ったセルフメディケーションによってよくなることが多いものです。そこで役立つのが、家庭用の救急箱です。風邪薬（総合感冒薬）や胃腸薬、消毒薬や絆創膏、湿布薬など、市販の薬や用具・用品を常備しておきましょう。

常備しておきたい市販薬と用具・用品



救急箱の中身は、総合感冒薬や解熱鎮痛薬、胃腸薬などを基本に、家族の体質や病歴、家族構成などを考えて備えましょう。例えば、お子さんのいる家庭では、風邪薬（総合感冒薬）は大人用と子供用の2種類を常備するようにします。なお、市販薬の購入の際には、薬剤師から使用上の注意などを聞いておくようにしましょう。

●救急箱に必ず常備したいもの

項目	一般名称	主な用途
内服薬・外用薬	総合感冒薬	一般的な風邪
	解熱鎮痛薬	頭痛、発熱
	胃腸薬	食べすぎ、飲みすぎ
	整腸薬	下痢止め
	虫刺されれ用軟膏	虫刺され、かゆみ
	湿布薬	ねんざ、打撲、腰痛
用具・用品	消毒薬	傷口の消毒
	体温計	体の状態を知る
	毛抜き	とげを抜く
	はさみ	包帯やガーゼ、テープなどを切る
	テープ	包帯を止める
	氷のう・冷感シート	熱を下げる、患部を冷やす
	包帯	患部やガーゼなどを固定する
	絆創膏	傷口を保護する、傷を治す
	滅菌ガーゼ	止血、傷口を保護する
	脱脂綿・綿棒	薬や消毒薬を塗る

●必要に応じて常備したい薬（例）

目が疲れやすい → 目薬

便秘がち → 便秘薬

花粉症 → アレルギー専用の鼻炎薬や目薬 など

〈薬や用具・用品を保管するときの注意点〉

- ・購入年月日を記入しておく
- ・有効年月日を確認する
- ・説明文書を一緒に保管しておく
- ・高温、湿気、直射日光を避けて保管する
- ・年に一度、点検する日を決めて、有効年月日の過ぎたものは未使用・未開封でも捨てて、新しいものに取り替える

〈こんなときは、無理せず病院へ〉

- ・症状が始まった時期・原因が不明のとき
- ・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あるとき
- ・大量の出血、痙攣や意識を失うなどの場合
- ・応急手当をして2～3日経過しても症状が改善しない場合

●応急手当の例●

◆切り傷・すり傷の場合



- 傷口を流水できれいに洗い流してから、消毒薬を塗る。
- 出血が止まらない場合は、滅菌ガーゼを当てて包帯を巻く。

◆ぎっくり腰の場合

冷湿布や保冷パックなどを使って冷やし、2～3日、安静にする。
※この間、足に痛み・しびれがあるようなら、早めに整形外科を受診しましょう。



◆風邪をひいたら

風邪薬を正しく使用するほか、安静にしてゆっくり休むこと、からだを冷やさないうような温めること、そして良質のたんぱく質やビタミンを多く含む栄養価の高い食品をとることです。また、熱があるときにはこまめに水分補給を。
※高熱やひどいせき・たんが続く場合には、早めに医療機関を受診しましょう。