

☺ カゼをひいてお医者さんへ行こうとしているAさんの場合

セルフメディケーションで 自分の健康は 自分で守ろう

カゼや食べすぎ、軽いケガなどは、医師の診療を受けなくても、市販薬（OTC医薬品）を用いることにより治すこともできます。サプリメントや市販薬を使用して自分の健康を守ることがセルフメディケーション※といえます。セルフメディケーションを活用することは、医療費を節約して、私たちの健康保険制度が健全に運営されることにもつながるのです。

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



*最近では医師が処方していた薬がスイッチ（転換）された「スイッチOTC薬」が薬局で買えるようになりました。効果の高いもの（第一類医薬品）については薬剤師の説明を受ける必要があります。

OTC医薬品って何？

薬の種類は、医師が処方する「医療用医薬品」と薬局や薬店で市販されている「OTC医薬品」があります。OTC医薬品は、一般には「市販薬」「大衆薬」「家庭薬」と呼ばれています。

OTCは「Over The Counter」の頭文字をとったもので、「カウンター越しに専門家と相談しながら、購入する薬」という意味があります。購入時に、薬剤師などの専門家のアドバイスを相談料無しで受けられるのは大きなメリットです。

こんなことに注意しよう

- 1 市販薬の使用法に不安などがある場合は、自己判断しないようにしましょう。
- 2 購入するときは、薬剤師に薬を飲む人の症状や体質について相談しましょう。
- 3 市販薬を使用するときは、添付されている説明書をよく読んで用法用量・服用の時間などを守るようにしましょう。

* 飲む時間の目安 *

- 食前** 食前30分前
- 食後** 食後30分以内
- 食間** 食後2時間くらい
- 寝る前** 就寝のおよそ30分前
- 頓服** 熱・痛みなど症状があるとき