

セルフメディケーション



「セルフメディケーション」という言葉を知っていますか？
セルフメディケーションは、病気の予防や軽疾患の治療など
に対し、身近にあるOTC薬(一般用医薬品;街の薬局で買う
薬)などを利用して治すことをいいます。
言葉は知らなくても、ほとんどの人はすでに普通に実行して
いますね。

最近、人口の高齢化が進むなか、健康で長生きするために自
らの責任において自らの健康を管理しようとするセルフメデ
ィケーションの意識が高まっています。
薬を正しく上手に使うセルフメディケーションの達人になりましょう。

セルフメディケーションと薬剤師

OTC薬(市販薬)は街の薬局や薬店で自
由に購入が可能です。
そのため、成分や効能・効果がある程度記載
されています。しかし多くの薬の中から適切
な薬を判断できる人は大変少ないと思われ
ます。

安全でよく効く薬を選ぶためのよきアド
バイザーとして、薬の専門家の薬剤師が
いるのです。
よく相談して薬を決めましょう。

相談してみませんか？薬剤師に！



薬を買うときに、薬の成分や効能、使い
方の相談にのってくれるのが薬剤師です。
薬局の薬剤師は、お客さんの症状や体
質を聞いて薬を選び、用法を説明して
くれます。

【胃腸薬の一部でも、こんなに多くの種類があります】



病気と同じように、薬に関しても素
人判断は危険です。薬局に行ったら、
薬剤師に次のことを話しましょう。

- ①薬を使用する人の症状。
- ②年齢と性別。
- ③体の状態や、生活、仕事の状況。
- ④アレルギーの有無。
- ⑤現在、他に使用している薬。
- ⑥今までに使用した薬の効果。
- ⑦過去にかかった大きな病気。

薬剤師はその人にもっとも適した
薬を選んでくれます。なるべく近所
にかりつけの薬局をもち、その薬
剤師に家族の薬の健康管理をして
もらうと安心です。