

「セルフメデイケーション」

健康を維持するために、みなさまはどのようなことを心掛けていらっしゃいますか？「バランスのとれた食生活に気を付け適度な運動を心掛ける」「質の良い睡眠をとり、毎日

体重や血圧の記録をとる」など、いろいろと実践されているかと思いません。しかし健康に注意していても、天候不順などにより風邪気味になったり、忘新年会のシーズンを迎えて体調を崩してしまったりすることも

あるかと思えます。そのような時は、市販薬（OTC医薬品）を yourself で購入して利用することもあ

るのではないのでしょうか。現在、厚生労働省はセルフメデイケーションに対応できる「かかりつけ薬局」を推進しています。セルフメデイケーションとは、「専門家の適切なアドバイスの下、身体の軽微な不調や症状を自ら手当てすること」を意味します。市販薬

やサプリメントなどを上手に利用するためには、ぜひ薬剤師・登録販売者に相談して購入するようにしてみてください。

市販薬のなかには、複合成分とあって一つのお薬に何種類もの成分が入っているものもあります。医療機関から医療用医薬品が処方されている人がこうした市販薬を飲むことにより、思わぬ副作用が生じることがあります。もし「お薬手帳」を持っているならば市販薬の購入の際にも提示していただくようお願いいたします。お薬手帳があれば、飲み合わせの悪い薬や同じ成分の重複などを確認することができるからです。

かかりつけ薬局を持つことでお薬を一元的・継続的に管理でき、日ごろから健康状態を気にかけてもらえます。ときには相談内容や動作のささいな変化から医療機関の受診を勧められ、病気が見つかることもあるでしょう。ぜひ自宅や職場のお近くに、気軽に相談のできる「かかりつけ薬局」「かかりつけ薬剤師」を持つことをおすすめします。



函館薬剤師会

副会長

白ゆり薬局 代表取締役 薬剤師

神田 一仁 さん

函館薬剤師会 函館市富岡町3-1-17 2F ☎0138-45-1572

白ゆり薬局 末広店 函館市末広町3-14 ☎0138-24-5010