

ちょっと薬に立つお話

今月のTOPICS

「セルフメディケーション」



日本はいまや世界に誇る長寿国。年々伸びる平均寿命に伴って、国民医療費は増大の一途です。そこで注目されているのが「セルフメディケーション」。国も推進するセルフメディケーションとは？薬剤師の小竹秀典さんに聞きました。

○「セルフメディケーション」とは

WHO(世界保健機関)は「**自分の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすること**」と定義しています。セルフメディケーションとは、医師や薬剤師等の支援を受けつつも、自分の健康は自分で維持管理することです。

普段から食事の栄養バランスに気を付け、十分な睡眠、適度な運動などで本来人間に備わっている「**自然治癒力を高める**」ことが基本となります。

○「セルフメディケーション」で期待されること

● **自分の健康状態と生活習慣を見直す**
健康診断や、体重、体脂肪、血圧などの定期的なチェックによって、現在の健康状態を把握することが基本です。

● **自分の健康を維持するために、食生活や適度な運動を意識する**
「自分のからだは自分で守る」という姿勢で、生活習慣そのものを見直すことが大切です。

● **医薬品への正しい知識が身につく**
自分で健康を管理しようという心がけが、薬への興味、知識を深めます。

○ 注意点

セルフメディケーションでは、一般用医薬品(市販薬)を上手に活用することもポイントになってきますが、自己判断は危険です。市販薬を使用する際の注意点をあげてみました。

▲健康状態や市販薬の使い方について、不安があるときは自己判断しない

▲使用する際には、自分の症状や体質を薬剤師によく相談する

▲使用する際には、添付の説明書をよく読み、用法・用量を守る

○ かかりつけ薬局を持ちましょう

このコラムシリーズでもよく言われていますが、「**かかりつけ薬局を持つ**」ことがセルフメディケーションの大きな助けとなります。

体質や体調によって、医薬品にも合う・合わないがあります。かかりつけ薬局では、その人のこれまでの**薬歴(処方された薬の履歴や副作用の履歴など)をわかったうえで、体調に合わせた薬のアドバイス**を行います。また、場合によっては、**医療機関の受診をすすめる**こともあります。

何気ない体調の話でも、薬局で雑談していただくことが、より効果的なセルフメディケーションにつながります。自分の「**かかりつけ薬局**」として、気軽に健康の相談ができる窓口をつくることをおすすめします。



話題の商品を指名買いする方に、本当にその商品がよいかどうか問題提起することもあります。せっかくの薬、きちんと効いてもらった方がいいですからね。

10月17日(金)~23日(木)は

「薬と健康の週間」です。

「薬と健康の週間」は、医薬品についての正しい知識や、薬の専門家である薬剤師の役割を多くの方に知っていただくことで、みなさんの健康、保健衛生の維持向上に貢献するための啓発活動です。毎年この時期に、厚生労働省、都道府県、及び薬剤師会によって実施されています。

上田薬剤師会の会員薬局では薬のことについていつでもご相談にのっていますが、以下の項目に思い当たる方は、ぜひこの機会に「お気軽に」かかりつけ薬局やお近くの薬局にご相談ください。

! 飲んでいる薬について、わからない事や不安なことがある方

効能・効果、飲み合わせ、飲み方や使い方、その他薬に関してわからないことはご相談ください。間違った使い方をすると大変危険です。

! 一般用医薬品(市販薬)を服用したい方

それぞれの体質や、その時の体調などによって効果的な薬は変わってきます。また、場合によってはすぐに医療機関の受診が必要なものもあるので、薬剤師に相談してから購入するようにしましょう。

! 薬が余っている方

薬が余っている方、いらぬ薬、わからなくなった薬がある方は薬局にお持ちください。必要な薬と不要な薬を分別し、不要な薬は処分いたします。

! 通信販売で買ったサプリメントなどを飲んでいる方

サプリメントや健康食品は、効能などの品質が保証されたものではありません。薬を飲んでいる方や、疾患を持っている方が飲んではいけない成分が含まれている場合もあるので、注意が必要です。

! 薬局に行かれない方

訪問診療を受けている方で薬局に薬を取りに来られない方は、薬剤師がご自宅まで伺い薬を管理することもできます(このサービスは薬局によって、できない場合もありますので、かかりつけ薬局にご確認ください)。



いま飲んでいない薬、ご自宅にありますか？

不要な医薬品を回収します!



「いつか使うかも」「捨てるのがもったいない」と、以前の薬を保存している方はいませんか？
薬には「正しい用法・用量」はもちろん、「使用期限」があります。

上田薬剤師会の会員薬局では「**残薬の相談と回収**」を行います(処方薬、市販薬は問いません)。ご自宅に余っている薬、捨てられずいた薬をお気軽にお持ち寄りください。
また、飲み合わせや使用期限など分からないことがありましたら、まずはご相談ください。

! **余った薬を自分の判断で服用したり、家族内で使いまわしたりすることは、思わぬ事故につながりかねない大変危険な行為です。絶対にやめましょう!**

はい、お答えします!

Q. 最近寝つきが悪く、知人に相談したら「**薬局で睡眠導入剤を買って飲んだら**」と言われました。それは**どんなものですか?**(上田市上田原 28歳 女性)

A. 薬局などで購入できるものは「**睡眠改善薬**」といって、「寝つきが悪い」「眠りが浅い」といった一時的な不眠症状を緩和する薬です。かぜ薬などに使用されてきた有効成分の眠くなる作用を利用しています。また、睡眠を改善する漢方薬もあります。一方、「**睡眠薬(睡眠導入剤)**」は慢性的な不眠症状に使用するもので、医師の処方が必要です。

このコーナーでは毎月、読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

宛先

〒386-0012
上田市中心6-3-41
週刊うえだ
「はい、お答えします!」係
ハカキ
weeky-ueda
@po3.ueda.ne.jp
FAX 0268-22-6201

