

セルフメディケーションを心がけましょう

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」です。

運動、食事、睡眠、休息など、体調管理に気を配り、市販薬の使用と医療機関の受診を適宜判断して疾病の予防や改善を行ってみましょう。

まずは日頃から健康を意識しましょう

適度な運動



栄養バランスのとれた食事



十分な睡眠・休息



健康診断



自分で体調管理



自分の健康は自分で守ることを意識し、積極的に健康管理にかかわることが大切です。自身の健康状態の把握に役立ち、健康管理へのモチベーションも上がります。

健康に気を付けていても、軽いけがや風邪などの体調不良を起こしたら

市販薬などを利用して、自分で手当てをする。



購入するときは、症状に合った薬を選ぶために、薬剤師に相談しましょう！



セルフメディケーションの効果

1

毎日の健康管理の習慣が身につく

2

医療や薬の知識が身につく

3

医療機関を受診する時間が省かれる

4

通院が減ることで、医療費の増加を防ぐ

ちょっとした健康上の不安やけが、体調不良などは自分で手当てできる場合があるので、近くの薬局に行ってみましょう。健康維持・増進、疾病予防の相談もお受けします。

また、お薬は使用する量、回数や使用方法がそれぞれ異なります。ご自身で判断がつかない場合は、かかりつけの薬剤師に相談してみましょう。

一般用医薬品を使用してもよくならない、症状が悪化する場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

ポリファーマシーに注意しましょう ～たくさんのお薬を服用されている方へ～

「ポリファーマシー」とは、「複数」を意味する「ポリ」、「調剤(薬局)」を意味する「ファーマシー」を合わせた「多剤服用」を意味する言葉です。

複数の薬の使用により、思わぬ有害事象を引き起こす可能性があり服用しているお薬によっては、「低血糖」や「肝機能障害」等、重篤な影響が現れることがあります。

特に、さまざまな疾患を抱えている方は、複数の医療機関にかかることで、お薬を重複して服用しているケースが見受けられ、ポリファーマシーのリスクも高くなるといわれています。

お薬を飲んでいて「なにか変だな」「いつもと違う」と感じたら？

お薬を飲んでいて、次のような症状が気になることはありませんか？

お薬が追加されたり、変わったりした時は、特に注意しましょう。



ポリファーマシーの対策

お薬の数や量を減らせばいいというわけではありません。医療機関を受診する際は、「お薬手帳」を持参して医師やかかりつけ薬剤師に相談してみましょう。

また、飲み残しのお薬(残薬)があったら、薬局にまとめて持っていきましょう。処方を調整してもらえる場合があります。



お薬手帳について

「お薬手帳」は、あなたが使っているすべてのお薬を記録するための手帳です。薬局では、薬剤師が手帳をみて、副作用や飲み合わせ、薬の量が適切かどうか等をチェックします。

通院している病院ごとに分けずに1冊にまとめて、医師や薬剤師がお薬手帳からあなたが使っている全てのお薬を把握できるように継続して記録するようにしましょう。

また、市販薬を購入した場合は、ご自身で記録しておくことをおすすめします。

