

セルフメディケーション

問い合わせ 保健介護課 ☎2141



市医師会、市歯科医師会、市薬剤師会の先生方の、健康についてのいろいろなお話を、3回シリーズで紹介します。第2回は、市薬剤師会の浅川幸夫さんが、「セルフメディケーション」について紹介します。

セルフメディケーションとは？

少し前から「セルフメディケーション」という言葉をよく聞くようになりました。健康に気を使ってサプリメントを飲むことや、風邪気味なので薬局やドラッグストアで市販の風邪薬を買って飲むのが、それにあたります。世界保健機関(WHO)では「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てすること」と定義されています。すなわち、「セルフメディケーション」とは「自分自身で健康を管理、あるいは病気を治療すること」です。

セルフメディケーションの効果と注意

「セルフメディケーション」の効果は大きく分けて4つあります。1つ目は健康管理の習慣が身に付くこと、2つ目は病気や薬の知識が身に付くこと、3つ目は病気が省けること、4つ目は医療費の増加を防ぐことです。医療費に関してはピンとこないと思いますが、3つ目までの項目は自分自身が心がけていく中で家族の方の健康にも役立てることが出来ます。また、「セルフメディケーション」といっても良い面だけでなく、注意しなければならない面もあります。まずは医学や薬学的な知識が必要となることがありますので、正しい情報、知識を身につけましょう。インターネットを例にとっても、根拠

のない情報や不十分な情報が出回っていることが多々あります。分からないときには医師や薬剤師へ相談し、指導を受けながら実施しましょう。また、医療機関を避けることにより、重大な病気の発見が遅れてしまうことも考えられます。症状の経過により医療機関に行くことも大切です。

セルフメディケーションを上手に行うポイント



「セルフメディケーション」を上手に行うポイントは2つあります。まずは自分自身の健康状態と生活習慣を確認することです。「セルフメディケーション」の基本として、自分の身体の状態を知っておくことが重要になります。健康診断などの結果を用いてかかりつけ医に相談しながら、生活習慣を見直していきましょう。体重や体脂肪、血圧などを確認していくことも大切です。自分の健康状態を確認し、健康管理の意識を高めていきましょう。2つ

目としてかかりつけの薬局を持つことです。自分の体質や状態、症状に合った薬を適切に使用するために、薬剤師や登録販売者のアドバイスを受けましょう。かかりつけの薬局や薬剤師を決めておけば、自分の体質に合ったアドバイスを受けることができます。また、医師から処方されている薬(処方薬)と市販薬との飲み合わせや同じ効果を持ったお薬の確認をしてもらうことができます。病院や薬局などで無料配布しているお薬手帳に自分の飲んでおる薬やアレルギーなどの体質を書いておくこと、副作用などの問題を未然に防ぐことに役立ちます。

セルフメディケーションと病気の予防

「セルフメディケーション」は、健康管理など病気になる前に行う行動と、市販薬を飲むなど、病気になることによってからの行動とに分かれます。市販薬での治療ももちろん大切なのですが、ここでは健康管理についてお話しします。健康管理のためには、適度な運動や十分な睡眠、栄養バランスが大切になります。普段から心がけていけば、元から身体に備わっている自然治癒力を高め維持することが可能です。ただ、適度な運動や十分な睡眠はできても、栄養バランスは難しいものです。CMや広告などでよく目にする「サプリメント」がそれを補うものになります。サプリメントは「栄養補助食品」や

「栄養機能食品」と呼ばれることから分かるように「食品」に分類されません。種類は様々あり、普段の食事面から足りないものを考え、自分が足りないと感じる成分のサプリメントを選び飲むことが大切になります。サプリメントの中には食事の前に飲んだ方が吸収しやすいもの、飲みすぎると副作用があるもの、薬と飲み合わせが悪いものも存在しますので、かかりつけの薬剤師又は医師に相談してください。



最後になりますが、健康に過ごすため、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関わるのが大切になります。その意識や行動こそが「セルフメディケーション」になります。薬局はドラッグストアと違い、処方せんで薬を出してもらおう場所というイメージがありますが、相談や質問だけでも大丈夫です。私たち薬剤師を含めた医療従事者に「セルフメディケーション」の相談をしてみませんか？