

健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和元年10月発行

第207号

セルフメディケーション

魚沼薬剤師会十日町魚沼支部長 鈴木 裕 先生

平均寿命が長くなり、生活習慣病などが問題になってきた現代において、日々をいかに健康に生きるかが問われています。そこで注目されているのが「セルフメディケーション」です。

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てすること」と世界保健機関（WHO）は定義しています。健康に過ごすためには、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。そのためには、病気やくすりについての正しい知識を身につけることが必要です。正しい知識があれば、軽い症状を自分で改善したり、生活習慣病の予防や健康維持に役立てることができます。

まずは普段から適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な睡眠時間を確保し、もともと備わっている自然治癒力を高めることです。しかし、天候不順や仕事の忙しさなどからかぜや腹痛、軽いけがなどの体調不良を起こすこともあります。そんなときは、OTC医薬品を上手に利用し、自分で手当てするセルフメディケーションが役立ちます。

具体的には、かぜをひいたときにかぜ薬をのむ、小さな傷にバンソコウウを貼る、疲れたときにビタミン剤をのむ、といったことです。

これからはセルフメディケーションの考え方が浸透し、ニーズもより多様化していくことでしょう。

セルフメディケーションの基本として、自分のからだ状態を知っておくことが重要です。健康診断の結果に注目し、かかりつけ医に相談しながら生活習慣を見直します。家庭で体重や体脂肪、血圧などをチェックする機器を使い、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。自分の体質や状態、症状に合ったくすりを適切に使用するために、薬剤師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られます。また、医師から処方されるくすりとの重複利用による悪影響や、のみ合わせによる副作用なども防ぐことができます。

自分ののんでいるくすりを正確に知り、副作用などの問題を防ぐためには、くすりの記録をつけるのもおすすめです。この記録は、医師や薬剤師にくすり情報を伝えるときにも役立ちます。

自分の体を守るのはご自身です。

まず、正しい知識を身につけることをお勧めいたします。

