

# 『府がくやく便り』 No.8

京都府薬剤師会 学校薬剤師部会

## 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不調は自分で手当てする事です。人は自らの力で病気や怪我を治そうとする自然治癒力を持っています。

## セルフメディケーションのコツは??

### 規則正しい生活を心がけましょう

#### ① 適度な運動

##### □ 成人

- ・『1日1万歩』
- ・日頃から「散歩」「早く歩く」
- ・「乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにする」  
意識的に週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動習慣を
- ・まずはウォーキングから

##### □ 児童生徒

- ・外遊びや運動・スポーツを実施する時間を増やす
- ・テレビを見たり、ゲームをするなどの時間を減らす

→アクティブガイド-健康づくりのための身体活動指針-参考にしてみては?

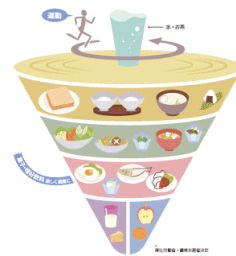
#### ② バランスの取れた食事

- ・朝食をしっかりとる
- ・1日最低1食きちんとした食事を複数人で楽しく30分以上かけてとる

→食事のバランスガイドを使って日頃のチェックしてみてはいかがでしょう?



アクティブガイド 厚生労働省



食事のバランスガイド 厚生労働省

#### ③ 十分な睡眠・休養

- ・『睡眠』は疲労感をもたらす情緒を不安定にして適切な判断力を鈍らせるなど生活の質に大きく影響します。できるだけ毎朝同じ時間に起きるようにしましょう。
- ・『休養』は疲労やストレスを関連があり役割が2つあります。  
1つは『休む』: 仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻す  
2つは『養う』: 明日に向かって鋭気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高める

#### ④ 体調管理 (体温、体重、健康診断)

- ・毎日の検温や体重測定、定期的な健康診断などが有効です。

#### ・市販薬を上手に使いましょう

市販薬は OTC 医薬品と呼ばれていて薬局やドラッグストアで処方箋なしで購入できます。風邪気味かな? お腹の調子が良くないかな? など日頃経験する症状は市販薬で治ることもあります。

### OTC 医薬品の分類



### ★購入するときには以下の事を確認しましょう

✓ 効能効果

自分が必要としているものか？

✓ 用法用量

自分の生活環境にあっているか？

✓ 成分、分量

1回量は何錠（カプセル・包・ml）なのか？

✓ 副作用等

以前使用して副作用などが起こった成分が入っていないかなどを確認

→パッケージの「注意」で「次の方は服用しない」に該当するかしないかを確認。他にどのような副作用があるのか？自身で服用するのに安全かどうか（持病や、妊娠、授乳中など）



かかりつけ薬剤師を決めておくと、体質にあった健康に関するアドバイスを受けられます。医師から処方されたお薬との重複や飲み合せによる副作用なども防ぐことができます。



### セルフメディケーション税制

セルフメディケーション  
税 控除 対象

★どういう制度なの？

健康診断予防接種等を受けている人が市販薬を購入した場合所得控除が受けられる制度です。世帯での年間購入額が1万2000円以上の場合、この制度の利用が可能です。

「医療用」から転用された医薬品のこと

★どんな薬が対象になるの？

スイッチOTC（令和3年6月23日時点）

対象医薬品の薬効の例：かぜ薬、胃腸薬、鼻炎用内服薬、水虫・たむし用薬、肩こり・腰痛・関節痛の貼付薬など

（注1）上記薬効の医薬品の全てが対象となるわけではない

（注2）医療費控除とセルフメディケーション税制は併用できない

使える制度は上手に活用したいね！



### 👉 こんな制度もあります

#### 医薬品副作用被害救済制度



#### 「医薬品副作用被害救済制度」

医薬品は正しく使っていても、副作用の発生を避けられない場合があります。

正しく使ったのに、その副作用により重大な健康被害が生じた場合に、医療費や年金などの給付を行う公的な制度が、「医薬品副作用被害救済制度」です。暮らしに必要なお薬のことだからこそ、皆さんにも、ぜひ知っておいてほしい制度です。

### かかりつけの薬剤師を持ちましょう

日常にある症状でも重大な病気が潜んでいることもあります。市販薬を使うべきかそれとも医療機関を受診すべきか判断に迷う時は、「薬剤師にご相談ください。」症状にあった薬を正しく使うことが大切です。

参考・引用：

厚生労働省ホームページ 日本薬剤師会ホームページ  
日本OTC医薬品協会 くすりの適正使用協議会より  
独立行政法人医薬品医療機器総合機構