

あんず通信

平成27年5月号

今月はセルフメディケーションについて紹介致します。

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すること」と世界保健機構（WHO）は定義しています。

適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な睡眠時間を取り、生活習慣に気をつけて身体に備わっている自然治癒力を高めることが大切です。

風邪をひいたり、胃の痛み、軽いけがなどの体調不良をおこしたりすることも時にはあります。OTC医薬品（市販薬）などを活用して自分で手当てをするセルフメディケーションが役立ちます。

（セルフメディケーションの例）

- 風邪の初期に風邪薬を飲んでゆっくり休む
- 食べ過ぎや飲み過ぎに消化薬を飲む
- 原因の分かっている痛みを止めるために痛み止めを飲む
- 乗り物酔いに酔い止め薬を飲む
- 軽い水虫に水虫薬をつける

（セルフメディケーションのメリット）

- 健康管理の習慣が身に付く
- 病気やお薬の知識が身に付く
- 軽い体調不良などによる通院が減ることで医療機関の負担や国民医療費の増加を防ぐ
- 病気の種類や程度によっては、医療機関を受診する手間と時間が省ける

☆かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ち、専門家のアドバイスの下
セルフメディケーションに努めましょう

※ご不明の点がございましたらお気軽にご相談ください。