

薬のはなし ～自分の健康は自分で守る～



セルフメディケーションのすすめ

◆セルフメディケーションとは

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。

例えば風邪の初期症状が現れた時、薬局やドラッグストアでOTC医薬品を購入して服用し、症状の悪化防止と体調管理を行い、自分の健康を保持するのがセルフメディケーションです。

※OTC医薬品…薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せん無しで購入できる医薬品

◆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つく
- ★医療や薬の知識が身につく
- ★医療機関を受診する手間と時間が省かれる
- ★通院が減ることで、医療費の増加を防ぐ

セルフメディケーションを活用して 自分自身の健康を守りましょう



ポリファーマシーに気をつけよう

「ポリファーマシー」という言葉を耳にしたことはありますか？ポリは「多く」、ファーマシーは「薬・薬局」という意味で、「必要以上の薬を服用することで、副作用などの有害事象のリスクが増加すること」を指します。

「必要以上の薬は減らす」ことが大事ですが、「薬を使わなくていい」ということではありません。薬と上手につき合うために次のことを心がけましょう。

- ★処方された薬は自己判断でやめない
- ★お薬手帳を1冊にまとめ、必ず記録を残す
- ★むやみに薬を欲しがらない
- ★かかりつけ薬局や薬剤師を持ち、余っている薬の整理や飲みにくい薬の相談をする

◆お薬相談の通知をします

「ポリファーマシー」をみなさんで考えるきっかけづくりとして、9月下旬に多久市の国民健康保険加入者へ、お薬相談通知書を送付しています。

自己判断をせずに、まずはかかりつけ薬剤師や薬局に通知を見せて相談してみましょう。

◆通知事業にご理解ください

一定期間の処方情報を条件にあてはめて通知していますので、適正に薬を処方されている人（減薬などが必要でない人）にも通知が届く場合があります。



問い合わせ

市民生活課 保険年金係 ☎75-2159