

これからの薬局の活用法

第2回・・・セルフメディケーションと薬局薬剤師

例えば皆さんが、洋服のショッピングに行く時、気にかけるのはどのようなことですか。いづどこで着るのか、お気に入りのデザインや素材、持っている洋服との組み合わせも思い浮かべませんか？行きつけのお店でご自身の色々な情報を整理して、購入する商品をよく吟味し、そのうえで馴

染みの店員の意見を取り入れることもあるでしょう。この選んでいる時間が楽しいという方も多いのでは。洋服に限らず、何か買い物の際には、自分の状況をよく把握し、そのうえで自分の希望に近づけられた人が買い物上手ということになるでしょうか。さて、あまり楽しい買い

物とは言えないかもしれませんが、薬局で市販薬等を購入する時を考えてみましょう。セルフメディケーションという言葉をご存じですか。WHO（世界保健機関）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」と定義しています。市販薬等を購入する時

も、洋服の時と同様、気軽に薬剤師にご相談いただきたいと思えます。

その際、ご自身の体調、服用している医薬品、健康食品についても薬剤師にお話しただけければ、その方々に応じたより良い医薬品の選択や適切なアドバイスが可能です。その時に大切なのが「お薬手帳」です。安全で有効な医薬品使用に大いに役立つツールになります。ぜひお持ちになってください。

そして、気軽に相談できる「かかりつけ薬局」をお持ちになることをお勧めします。私たち薬剤師は、あなたの「かかりつけ薬剤師」となるべく、全国の薬局でお待ちしております。

