

これからの薬剤師・薬局の活用法

第2回…セルフメディケーションのすすめ

ドクターイエローをご存じですか？新幹線の線路や架線の状態を点検する車両です。営業列車と同じ時速

270キロで走行しながら、出鬼没であるため、見ると幸せを呼ぶという都市伝説まであるようです。

さて、私たちの体も、筋肉や関節、血管、内臓などを新幹線と同じように毎日休みなく使い続けています。しかしながら日々の生活では、ドクターイエロー

計測してチェックしてもらえないわけではありません。そこで、その代わりにご自身で、例えば血圧、体重、白目の色、尿の量や色などを継続的に確認してみ

てはいかがでしょうか。体調の変化から疾患の兆候に気が付くことがあるかもしれません。

また、日常生活の中で、頭痛や筋肉痛、咳や鼻水などの自覚症状から体調に不安をいだくこともあるでしょう。このように体調や改善方法について不安になった場合には、薬局で薬剤師にご相談ください。生活習慣の改善や市販薬の利用などを含めて、症状や改善目的に見合った対処方法をお勧めします。また、受診が必要な症状だったり、市販薬で症状の改善が見られなかったりする場合は、医師への受診をお勧めする場合

もありません。自らの体調に関心を持ち、自らの症状の改善に市販薬を使う、セルフチェック、セルフメディケーションを実践することで毎日を快適に過ごされてみてはいかがでしょうか。

また、日常生活の中で、頭痛や筋肉痛、咳や鼻水などの自覚症状から体調に不安をいだくこともあるでしょう。このように体調や改善方法について不安になった場合には、薬局で薬剤師にご相談ください。生活習慣の改善や市販薬の利用などを含めて、症状や改善目的に見合った対処方法をお勧めします。また、受診が必要な症状だったり、市販薬で症状の改善が見られなかったりする場合は、医師への受診をお勧めする場合

もありません。自らの体調に関心を持ち、自らの症状の改善に市販薬を使う、セルフチェック、セルフメディケーションを実践することで毎日を快適に過ごされてみてはいかがでしょうか。

