

薬剤師・薬局の上手な活用法

Vol. 3

薬局で始めるセルフケアの習慣

皆さんは「セルフケア」とを言います。

「セルフメディケーション」という言葉をご存じでしょうか。セルフケアとは、日頃から健康づくりや病気の予防に取り組むこと、セルフメディケーションとは、ちょっとした体調不良のときに市販薬（OTC医薬品）などを活用しながら、ご自身で適切に対処すること

とを言います。

近年はインターネットやSNSで健康や薬の情報が手軽に手に入る一方で、誤った情報や、自分に合わない薬の使用による健康被害が問題となっています。ネットを介した糖尿病治療薬の不適切な購入・使用などもその一例です。

薬局では、薬剤師が皆さんのお話を伺い、症状や持病、現在飲んでいるお薬などから適切な判断をします。薬局はそれぞれの地域において医療機関等と連携しており、受診が必要と判断した場合は医療機関をご案内し、市販薬で対応できる場合は体に合ったお薬をご提案します。また、必要に応じて食事や運動

など生活習慣の改善について一緒に考えます。

最近では薬局での緊急避妊薬の取り扱いが始まるなど、薬局の役割はますます広がっています。薬を手軽に購入できる便利さも大切ですが、購入前に薬剤師に相談する「ワンステップ」が、病気の重症化を防ぎ、健康を守ることに繋がります。

健康に不安を感じた際、「病院へ行くべきか」「市販薬で様子を見てもよいか」と迷ったら、まずは薬局へご相談ください。「こんなことで相談してもいいのかな」と思うようなことでも構いません。皆さんが安心してセルフケア・セルフメディケーションを実践できるよう、薬剤師は身近な健康の専門家として、皆さんに寄り添い、健康を支えます。



こちらも
チェック

セルフメディケーションって何？

公益社団法人 日本薬剤師会

