

～ご存じですか？セルフメディケーション～

セルフメディケーションとは

平均寿命が長くなった現代、いかに毎日を健康的に生きるかが、幸せな生活を送る上でも重要になってきます。

そこで注目されているのが「セルフメディケーション」であり、これは「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」を意味しています。

セルフメディケーションの効果

- ①毎日の健康管理の習慣が身につく
- ②医療や薬の知識が身につく
- ③医療機関で受診する機会が減少する
- ④国民全体の医療費の増加が抑制される

取り組み方法

健康寿命を延伸するためには、自分自身の身体は自分自身で管理しなければなりません。

しかし、現代人は日々の忙しさから、頭痛や風邪などの体調不良を引き起こすこともあります。

そんなときは、OTC 医薬品を上手に活用して、自らセルフメディケーションを図っていきましょう。

具体的には、風邪が重症化する前に風邪薬を飲む、小さな切り傷にばんそうこうを貼る、疲れた時にはビタミン剤を飲む、などが考えられます。

OTC(Over The Counter)医薬品とは

薬局やドラッグストアなどにおいて処方箋なしに購入できる医薬品のことです。

今までは「市販薬」等と呼ばれていましたが、2007年より呼称が統一されました。

これに対して、医師が処方する医薬品は「医務用医薬品」と呼ばれます。

セルフメディケーションを効果的に行うため

セルフメディケーションの基本として、まずは自分の身体の状態を知ることが第一です。

さらに、病気や薬についての正しい知識を身につけることも大事です。

自分が飲んでいる薬の記録等をつけることで、医師や薬剤師等に自分の体質に合ったアドバイスも受けることが可能となります。

そして、普段から適度な運動と栄養バランスの良い食事を取り、十分な睡眠を確保し、自然治癒力を高めていきましょう。

お問い合わせ先

根室市市民福祉部保健課国保・年金担当

TEL0153-23-6111(内線 2112・2125)