



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

セルフメディケーション

人の身体には、自分とは違う病原菌などを排除する働きをする免疫機能や自分の細胞を修復する自己再生機能などで病気やけがが自分で治す「自然治癒力」が備わっています。しかし、自然治癒力だけでは治りにくい病気やけがもあり、その場合は病院での治療や薬の使用が必要となりますが、自然治癒力だけで治る病気やけがもたくさんあります。その場合は、ひどくなる前に早めに身体を休めたり、薬局などで買うことのできる薬（市販薬）を上手に使うことでより早く治ります。これをセルフメディケーションといいますが、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。つまり、自分自身で健康を管理し、軽い病気やけがの場合は、市販薬を使ったり、身体を休

めるなどして回復させることです。

そのためには、自分の健康に対するしつかりとした意識と、病気や薬についての正しい知識を持つことが大切です。まず、自分で健康を管理するためには、自身の身体の状態を把握しておく必要があります。体重、血圧や体脂肪等が測定できる機器を使い、日常での健康状態を確認し、定期的に健康診断を受け、結果をかかりつけの医師に相談しながら生活習慣の改善をはかります。

さらに、症状にあった薬をきちんと使用するために薬剤師を利用することも大切です。かかりつけの薬局や薬剤師を持っていれば、自分が普段使用している薬についての知識を得られるうえ、市販薬を購入する際には、体質や状態、症状にあった薬を選択できるようアドバイスを受けることができます。また、薬の重複や食物などとの飲み合わせなどによる副作用を防ぐこともできるため、かかりつけ薬局や薬剤師からア

ドバイスをいつでも受けられるようにしておくとういでしょう。

日頃から、適度な運動、バランスのよい食事、十分な睡眠をとり、きちんと健康を管理することで、自然治癒力が高まり病気になりにくく、もし病気やけがをしても早い回復を望むことができます。また、病気やけがの時には、薬を使用することで、症状を和らげたりすることができ、症状を和らげたりすることができ、薬は万能ではなく自然治癒力の手助けをしていると考えて、身体を休めるなど規則正しい生活を心がけてください。そして薬を使用する場合には、決められた時間に決められた量を使用してください。決められた量より多く使用したからといって、よく効いたり、早く治ったりすることはありません。かえって副作用が起る危険性が増えるだけです。用法・用量はきちんと守って使用してください。

（北区 薬局エヒワファーマシー

松本 博志）