



東海村国民健康保険(国保)では、住み慣れた地域で自分らしく過ごすことができるよう、被保険者の皆さんの健康寿命の延伸を目指し、さまざまな取り組みを行っています。このコーナーでは、生活習慣が原因で発症しやすい症状についてなど、皆さんの健康維持に役立つ情報をご紹介します(全6回)。

【問い合わせ】保険課医療保険担当(☎282-1711 内線1131 ~ 1133)

日頃から健康づくりを意識し、軽度の不調は自分で手当てしませんか？ 自分の健康を自分で守る「セルフメディケーション」

新型コロナウイルス感染症の感染拡大による医療の逼迫^{ひっぴく}などにより、医療資源には限りがあることを、改めて実感した方も少なくないと思います。医療資源を有効に活用するためには、日頃から、一人ひとりが病気・けがの予防や健康づくりを意識することはもちろん、セルフメディケーションも重要となります。

この機会に、かかりつけ医やかかりつけ薬剤師を活用しながら、自分の健康を自分で守るセルフメディケーションを始めてみませんか。

「セルフメディケーション」とは？

WHO(世界保健機関)による定義では、「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」とされています。

例えば、日頃から自分の健康状態を把握し、生活習慣の改善に取り組むことや、市販薬などを上手に活用しながら手当てすることなども、セルフメディケーションといえます。

【状況に応じて適切な受診を！】

症状の改善が思わしくないときや、自らでは対処が難しいときは、無理をせずに、かかりつけ医などの医療機関を受診しましょう。

セルフメディケーションの例

- ▽毎年必ず健康診断を受けて、自身の健康状態を把握する
- ▽適度な運動やバランスの取れた食事、十分な睡眠・休息を心掛ける
- ▽体調管理(体温・体重・血圧測定など)を継続する
- ▽軽度のけがや身体の不調の手当てには、市販薬を使用する

「OTC医薬品」・「スイッチOTC医薬品」を上手に使おう

「OTC医薬品」とは、医師の処方箋なしに、薬局やドラッグストアなどで購入できる医薬品(市販薬)のことです。

「スイッチOTC医薬品」とは、医療用医薬品として用いられた成分がOTC医薬品に転換されたもので、医療機関で処方されている薬と同じ有効成分が入っているため、効き目がよく、軽い不調の際に役立ちます。こちらも、医療機関を受診しなくても、薬局やドラッグストアなどで購入できます。

【ご存じですか？「セルフメディケーション税制」】

セルフメディケーション税制は、医療費控除の特例として、スイッチOTC医薬品を一定額以上購入した場合に、その購入費用について所得税等控除が受けられる制度です。



詳細はこちら▲

薬を購入する際のチェックポイント

- ▽自身が必要としているものであるか(効能・効果)
- ▽自身の生活環境などに合っているか(用法・用量)
- ▽服用量は何錠(何カプセル)なのか(成分・分量)
- ▽以前に使用して副作用などの症状が起こった成分が入っていないか

薬局やドラッグストアで薬を購入する際も、薬剤師に相談しましょう。



参考：公益社団法人日本薬剤師会ホームページ(<https://www.nichiyaku.or.jp/>)