

セルフメディケーション

「セルフメディケーション」という言葉をきちんと理解できていますか？

セルフメディケーションとは、自分自身で健康を管理し、軽い病気やけがの症状緩和や予防のため、OTC医薬品などを使って手当（する）ことです。世界保健機関（WHO）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（する）こと」と定義しています。

病院で診察を受けるまでもない軽い症状、たとえば風邪のひきはじめにOTC医薬品を飲んだり、ちょっととした擦り傷を消毒したりする」とや、吹き出物ができたときにコタミン剤を飲むこともセルフメディケーションとなるのです。積極的にセルフメディケーションを実践することは健康管理に役立ちます。

また、セルフメディケーションの「セルフ」は「自己判断」という意味ではありません。

脳梗塞



【実践のポイント】
・食事、運動、睡眠など生活習慣の改善を図る
・自分の健康状態をチェックする
・症状によって適切な対処法を選ぶ
ぶつと

【セルフメディケーションの注意点】
・正しい情報を入手し、正しい知識を身につけること
・OTC医薬品とサプリメントとの違いを理解すること
・OTC医薬品の用法・用量を守ること

脳梗塞とは、

脳の血管が何らかの原因で細くなり、詰まってしまうことによる血流障害が生じ、その血管

から血液を供給されている脳の細胞が局所的に死んでしまう病気です。この疾患は、就寝中に水分をとらないために脱水傾向になり、夜間に朝にかけて発症することが多く、後遺症を残して介護が必要となることで、福祉の面でも大きな課題を伴

います。
また、年齢を通しては夏と冬に多く、夏は脱水、冬は体を動かさなくなることが発症に関わっています。

脳梗塞は突然起るイメージがありますが、前触れ（一過性脳虚血発作・TIA）がある場合も少なくありません。TIAも脳梗塞と同じように、血栓が脳の血管に詰まるため起こります。脳梗塞と異なるのは、血栓が短時間でなくありません。TIAも脳梗塞と異なるのは、血栓が脳の血管に詰まるため起こります。脳梗塞と異なるのは、血栓が短時間で

あります。また、体質、加齢に伴う生理機能の低下などの影響により副作用は生じやすくなります。
一時的な副作用としては、眠気、



講った自己判断による対処がかりて健康を害すことにつながったり、軽症だと思っていても重大な病気が隠れています。状況に応じて薬の専門家である薬剤師や登録販売者とドバイスを求める必要です。

OTC医薬品を選ぶときは、薬剤師や登録販売者に相談し、上手に活用しましょう。

健康「過」すためには、「自分の健康は自分で守る」という意識を持つて、健やかでハツラツとした生活を送りましょう

薬でも、本来の目的以外の作用があらわれ、体の不調が生じることがあります。また、体質、加齢に伴う生理機能の低下などの影響により副作用は生じやすくなります。
★薬のアレルギーに注意
・薬の種類や量にかかりやすく、アレルギーは体のあらゆる部位に起ります。
・本人がアレルギー体質の人は、



薬の副作用

薬を使うときは、症状の改善を期待するものです。薬には起こっている症状に対する「主作用」と本物の目的以外の作用があります。

★副作用の特徴
・誰でも副作用は起きる可能性があります。
・正しい用法用量でも副作用は起きる。
・過去に使用したことのある薬でも、過去に使用したこと

が起きてしまうことがあります。
・一度アレルギー症状をおこした薬は使わない。
・医療機関を受診する」といった経験しやすい症状としてあげられます。しかし、まれに重い副作用が起きてしまつ

・じんましんや息苦しさなどの急激な症状が起こった場合は、直ちに医療機関を受診する」といっただけわかりやすい言葉で記載されています。

http://www.info.pmda.go.jp/juutoku_ippan/juutoku_ippan.html

ホームページはこちら! ▶ http://drug-kusatsuya.com

ゆっくりと
相談の
できる薬局

草津屋薬局



熊本市南区川尻1丁目3-13
(営業時間) 8:30~21:00
(定休日) 毎週日曜日

TEL(096)357-9311

独立行政法人医薬品医療機器総合機構 重篤副作用疾患別対応マニュアル（一般的な皆様向け）
副作用の概要、初期症状、早期発見・早期対応のポイントをできるだけわかりやすい言葉で記載
http://www.info.pmda.go.jp/juutoku_ippan/juutoku_ippan.html