

日々をいかに健康に生きるか・・・そこで注目される「セルフメディケーション」。

「セルフメディケーション」とは、『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』と世界保健機関（WHO）は定義しています。現在、日本の総人口の26.7%は65歳以上の高齢者が占めています。長生きを楽しみ、人生を全うするためには自分自身で健康を守る「セルフメディケーション」に取り組み、健康を維持していかなければなりません。



「セルフメディケーション」の基本として、自分のからだの状態を知っておくことは重要です。健康診断の結果に注目し、生活習慣を見直します。普段から適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な睡眠時間を確保するよう心がけましょう。毎日を健康に過ごすために、自分自身の健康は自分で守ることを意識し、病気や薬についての正しい知識を身につけることも必要です。正しい知識があれば、軽い症状を自分で改善したり、生活習慣の予防や健康維持に役立てる事ができます。軽度な体調不良は一般用（OTC）



医薬品を上手に活用します。わからないときは自己判断せず、薬剤師など専門家の指導を受けながら行います。自分の体質や状態、症状に合ったくすりを適切に使用するために、「かかりつけ薬局」を持ちましょう。医師から処方されるくすりとの重複や、のみ合わせによる副作用なども防ぐことができます。自分の飲んでいくすりを正確に知り、医師や薬剤師にくすりの情報を伝えるときにも役立つので「おくすり手帳」を活用しましょう。

「セルフメディケーション」には、軽度な疾病により、医療機関で受診する手間と時間が省かれることや、通院が減ることで医療費を抑制する効果もあります。2017年1月からは新たに『セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）』が始まります。特定の成分を含んだ一般用（OTC）医薬品の年間購入額が「合計1万2000円」を超えた場合に適用される制度です。これからは、「セルフメディケーション」の考え方が浸透し、ニーズもより多様化していくことでしょう。

石川薬局