

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に、OTC医薬品などを使って手当てすることです。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てすること」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、ちょっとした擦り傷を消毒したりすることや、吹き出物ができたときにビ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。

- 【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
- ・セルフ

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



誤った自己判断による対処がえって健康を害することにつながったり、軽症だと思っても重大な病気が隠れていたり...ということもあります。状況に応じて薬の専門家に相談し、上手に活用しましょう。

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

脳梗塞



脳梗塞とは、脳の血管が何らかの原因で細くなるか、詰まってしまうことにより血流障害が生じ、その血管から血液を供給されている脳の細胞が局部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、夜間から早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。

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し働く「主作用」と本来の目的以外の作用として「副作用」があります。身体の状態は一生を通じて常に同じではありません。過去に使用したことがある薬でも、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、年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、

口の渇き、便秘、下痢などが比較的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うことがあります。★副作用の特徴 誰にでも副作用は起こる可能性がある。とくに高齢者は起こりやすい。正しい用法用量でも副作用は起きることがある薬でも、副作用が起きることがある薬でも、副作用がある。★薬のアレルギーに注意 本人がアレルギー体質の人は、薬の種類や量にかかわらず、薬のアレルギーは体のあらゆる部位に起こる。

薬のアレルギーを引き起こしやすい。じんましんや息苦しさなどの急性な症状が起こった場合は、直ちに医療機関を受診すること。一度アレルギー症状をおこした薬は使わない。★副作用を防ぐために 薬の説明書は必ず読む。OTC医薬品を購入する場合には、専門家から説明を聞く。いつもと異なる症状がある場合、同じ薬を継続する場合は、専門家に相談する。薬の副作用をむやみに心配して必要な薬を使用しないと、症状がなかなか改善しないことにつながります。病院からももらった薬も薬局・薬店で購入したOTC医薬品でも、薬のことを理解し、正しく使用することが大切です。

また、年間を通じては夏と冬に多く、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ると考えられています。脳梗塞は突然起こ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に起こります。脳梗塞と異なるのは、血栓が短時間で自然に溶けて、途絶えていた血流が再開することです。しかし、一般的にTIAを起こした人の15~20%がその後3か月以内に脳梗塞を発症するといわれているので、それを防ぐには、TIAに早く気づいて、適切な対応をとることが非常に重要です。脳梗塞予防のため、生活習慣の改善をして脳梗塞にかかりにくい体作りをしましょう。それには、禁煙、食生活の改善、運動が基本となります。喫煙している人は、禁煙しましょう。食生活では、適正な摂取エネルギー量、動物性脂肪を摂り過ぎない、減塩、豊富な野菜の摂取を心がけましょう。また、体内の水分が奪われやすい環境にある時は、1日に500~1000ml程度の水分の補給を心がけましょう。運動ではウォーキングなどの有酸素運動が効果的で、生活習慣病改善だけでなく、傷んだ脳の血管の機能を高めて脳梗塞を予防する効果があるといわれています。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

あさひ薬局

開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします！

TEL:0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42

TEL:0952-33-0346

FAX:0952-33-0341

営業時間:AM9:00~PM7:00

定休日:日曜・祝祭日

ホームページは **コチラ**

あさひ薬局開成店

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(一般の皆様向け) 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