

ご存じですか？セルフメディケーションとポリファーマシー

◎セルフメディケーション

セルフメディケーションとは、世界保健機構（WHO）において「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」と定義されています。

平均寿命が延びた今日では、長さだけでなく健康寿命が重要視される中で、セルフメディケーションが注目されています。

《どんなふうにして取り組んだらいいの？》

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み、市販薬（OCT医薬品）等を上手に使いながら、風邪の引きはじめやちょっとした傷の時に自身で治療することもセルフメディケーションです。

1. バランスの取れた食生活や十分な睡眠、適度な運動で積極的な健康管理を心がけましょう
2. 風邪かな？胃腸の調子が？日頃の軽微な症状は、市販薬（OCT医薬品）で手当てしましょう
3. 症状に合わせた薬を使うことが大切です、分からないことは薬剤師等へご相談ください



◎ポリファーマシー

加齢による身体的・精神的機能低下とともに複数の慢性疾患にかかり、薬の種類が多くなってきます。いくつかの薬を服用していることによる相互作用のほか、飲み間違いや飲み忘れ等正しく飲んでいないことなどにより引き起こされる有害事象のことをポリファーマシーといいます。

《ポリファーマシーを防ぎましょう》

新しい病状があるごとに別の医療機関を受診し新たな薬が増えるほか、受診の際に服用中の市販薬（OCT医薬品）や健康食品等を申し出なかったこと等が原因となる場合があります。

1. 薬手帳は1冊にまとめ、服用中の薬全体の把握ができるようにする
2. かかりつけ医、かかりつけ薬局をもち、情報の共有をしてもらい、薬は指示どおりに飲みましょう
3. 体調の変化・気になる症状は、かかりつけ医・かかりつけ薬局に相談しましょう
4. 市販薬（OCT医薬品）や健康食品の服用歴をかかりつけ医・かかりつけ薬局に伝えましょう
5. マイナ保険証を活用し、過去の服薬情報や健康診断の結果を確認しましょう

