

# たんぽぽ通信

Vol. 50 2013年9月10日発行 薬局事業部

## 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、体の不調に関して自分で手当てする事」を言います。まず、食事・運動・睡眠を適切にとる事が基本ですが、症状によって薬等で手当てすることになります。

## 医療用医薬品と一般用医薬品

医療用医薬品は、その薬剤の選択や副作用等に注意が必要な為、医師の監督の下で使用されるものを言います。一方、一般用医薬品は、薬剤師等から提供された情報に基づいて自分の判断で選択し購入できる比較的作用の穏やかな医薬品です。従来の一般薬に加えて、生活習慣病の増加を予防する薬や生活の質を改善する薬も仲間入りしてきました。

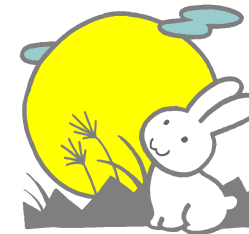
## 一般用医薬品の使い方



一般用医薬品は、軽度な病気の症状の改善に用いられます。使用開始後、2~3日（痛みなどは1回という事もある）で改善されない場合や、症状が悪化する場合には医療機関を受診する必要があります。また、症状が改善した場合でも、長期間の使用については医師や薬剤師に相談しましょう。一般薬についてもお薬手帳に購入・使用の記録を付けておくと、相談の際に役立ちます。



薬局からのお話 第50話



## サプリメントと薬の違い

サプリメントは食品であり、薬ではありません。足りない栄養素を補給して、健康をサポートします。たくさん飲めばその分効果があるというわけではないので、1日の摂取量の目安を守ることが大切です。

また、特に飲み方の指示がないものについては、いつ飲んでもよいのですが、消化・吸収の面から考えれば、食後に服用しましょう。胃の弱い方は、寝起きや空腹時は胃に負担がかかるので、朝起きてすぐに飲むのは避けた方がよいでしょう。

## 薬の有効期限



薬の有効期限は、未開封であれば通常3年ぐらいあります。しかし、病院で処方された薬は、医師の指示に従って服用し飲みきることが大切です。薬は高温や湿気の多い場所で保管されると変質し、効果が出ないばかりでなく副作用が出る事もありますので、古い薬は使わないようにしましょう。薬は光・温度・湿度により影響を受けやすいため、30度以下で保存しましょう。シロップなどの水薬は冷蔵庫に保存していても1週間の使用が限度です。水薬のカップや、水薬の飲み口等は細菌に汚染されやすいので、常にきれいにしておきましょう。

## たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

