

## 【第23回】けんぽの保健師コラム～市販薬を使ったセルフメディケーションのススメ～

みなさま、こんにちは。保健師の田平です。

「セルフメディケーション」という言葉を聞いたことはありますか？

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てすることです。

セルフメディケーションを活用すると自身の健康に敏感になり、健康管理の習慣が身につくことで、医療機関を受診する手間や時間が省くことができます。また、花粉症や腰痛などドラッグストア等で市販薬を購入することで自己負担金が医療機関受診よりも安くなる場合があります。健康保険組合は年々拡大する医療費の増加を抑えることができるなどあらゆる方面に利点がたくさんあります。※緊急性がある場合は医療機関を受診するようにしましょう。

ではセルフメディケーションの例を見てみましょう。

①健康診断、体重測定や血圧測定等で自分の健康状態をチェックする

→ 一番大切なことですね。少しの異変等があった時に気付けるよう自分の身体のこと自分が一番分かるようになりましょう。

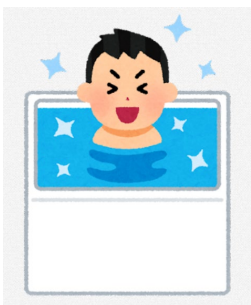


②初期の風邪症状などを市販薬で対処したり、花粉症の季節に合わせマスクやメガネをつける。

→ 発熱等のコロナ関連症状が現れた場合は、発熱外来を受診しましょう。



③症状が解消（軽減）するケアや休養方法を取る（知っている）



④よく起こる体の不調に対処できる市販薬を知っている、または常備している。



などが挙げられます。

今回は特に④については「スイッチOTC医薬品」※の普及もあり、様々な症状に短時間で対処できる効果的な方法も多いため、ぜひ身につけておきたい方法です。

スイッチ OTC 医薬品には、医療機関で処方されている薬と同じ有効成分が入っているため、効き目がよく、軽い不調の際に役立ちます。また、今まで処方薬をもらうために病院に行っていた方は、スイッチ OTC 医薬品として薬局やドラッグストアで購入できる為、病院へ行く手間や時間を省くことができます。花粉症など、毎年同じ症状が出て、その症状を抑えるだけに服薬する場合等は、スイッチOTC医薬品が重宝しますので、以前処方されて効果のあった処方薬名等を参考にインターネットで検索して下さい。

健保が斡旋している家庭用常備薬にも花粉症用のスイッチOTC医薬品が多く掲載されていますので是非ご覧下さい。

詳しくはこちら [【社員・家族向け】家庭用常備薬斡旋について | 健診・健康づくり | ヤマトグループ健康保険組合 \(ytckempo.or.jp\)](#)

Web 申し込みに必要な【ID】【PW】は「けんぽだより 2022 秋号」に同封のリーフレットまたは、One Neco > 福利厚生案内（健保からのお知らせ）からご確認ください。

スイッチ OTC 医薬品には、かぜ薬や胃腸薬、花粉症薬、水虫薬、肩こり・腰痛・関節痛の貼付薬など様々な症状に対処するものが販売されていますので、これらの知識を身につけ、市販薬を使ったセルフメディケーションを実施して下さい。



最後に、スイッチOTC医薬品の購入についてはセルフメディケーション税制の対象となりますので興味のある方は是非こちらをご覧ください。

セルフメディケーション税制について詳しくはこちらから

[セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）について \(mhlw.go.jp\)](#)



健保では健康情報に役立つ情報を LINE でも配信していますので、ぜひご登録ください。

<https://lin.ee/3FD9CJS>

それでは次回も、お楽しみに♪