

ポリファーマシーについて

●ポリファーマシーをご存じですか

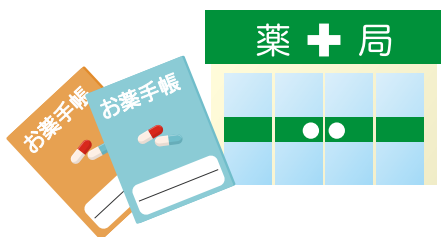
ポリファーマシーとは多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、適切に薬が飲めなくなっている状態をいいます。

●気になる症状があったときは

薬を飲み始めたことで、いつもと調子が違うと感じたときは、自己判断で薬をやめたり、減らしたりせず、医師や薬剤師に相談しましょう。また、相談するときは、健康食品やサプリメントも含めて、使っている薬は必ず全て伝えましょう。

●ポリファーマシーを予防するためには

かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ち、処方されている薬の情報を把握してもらいましょう。また、薬の処方状況を薬剤師と共有できるようにお薬手帳を活用しましょう。お薬手帳は病院や薬局ごとに分けて、1冊にまとめておきましょう。



セルフメディケーションについて

●セルフメディケーションとは

平均寿命が長くなった現代、毎日を健康的に過ごすことも重要です。そこで注目されているのが「セルフメディケーション」であり、これは「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」を意味しています。

●セルフメディケーションの効果

- ①毎日の健康管理の習慣が身につく
- ②医療や薬の知識が身につく
- ③医療機関で受診する機会が減少する
- ④国民全体の医療費の増加が抑制される

●取り組み方法

健康寿命を延伸するためには、自分の身体は自身で管理しなければなりません。

セルフメディケーションを効果的に行うためには、まずは自分の身体の状態を知ることが第一です。さらに、病気や薬についての正しい知識を身につけることも大事です。自分が飲んでいる薬の記録等をつけることで、医師や薬剤師等に自分の体質に合ったアドバイスを受けることが可能となります。そして、普段から適度な運動と栄養バランスの良い食事を摂り、十分な睡眠を確保し、自然治癒力を高めていきましょう。

しかし、時には頭痛や風邪などの体調不良を引き起こすこともあります。そんなときは、OTC医薬品を上手に活用するなど一つの方法です。

※OTC(Over The Counter)医薬品とは、薬局やドラッグストアなどにおいて処方箋なしに購入できる医薬品のことです。これに対して、医師が処方する医薬品は「医療用医薬品」と呼ばれます。