



セルフメディケーション ～市販薬について知ろう～



日常の健康管理としての食事・運動・睡眠のほか、体調が悪いときに市販薬の使用を含めて、自分自身で健康に責任をもって積極的に関わることを『セルフメディケーション』と言います。

今回は、「市販薬の使用」に焦点をあててお伝えします。



保健室は医薬品の取り扱いはありません！

自分の体に合った風邪薬や鎮痛薬を各自購入しましょう。

市販薬使用の注意点

☒ **日ごろから正しい情報・知識を入手し、自身の体に合うものをセレクトしておきましょう**

⇒薬は食物と同じくアレルギーを起こすものがあります。アレルギーを起こす成分が含まれていないことを確認しましょう。治療中の方は、薬の飲み合わせについて予め主治医に確認しておくとういでしょう。

☒ **使用前に、用法・用量、使用期限を守りましょう**

⇒正しく服用しないと効果が得られなかったり、副作用が出やすくなったりします。

☒ **薬局の薬剤師に相談をしましょう**

⇒よく分からない場合には、専門家に相談をしましょう。



スポーツをしている場合は服用に特に注意が必要です。

JSPO のホームページで安心して使用できる薬を確認しておきましょう。

○JSPO（公益財団法人日本スポーツ協会）アンチ・ドーピング使用可能薬リスト

アンチ・ドーピング - JSPO (japan-sports.or.jp)

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/doping/tabid537.html>

公益社団法人日本薬剤師会 <https://www.nichiyaku.or.jp/activities/self-medication/index.html>