

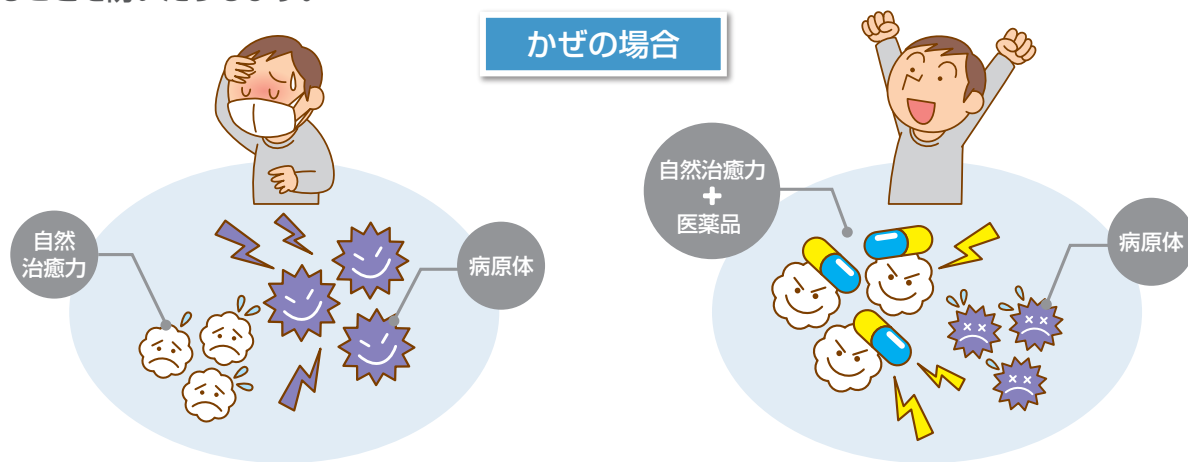
セルフメディケーション実践編③-1 軽度な不調に対処する



ちょっとした身体の不調を感じても、症状が軽度だと軽く扱ってしまうかもしれませんが、適切な対処をしないと、症状を悪化させてしまうことがあります。ここでは軽度な不調への対処について考えていきましょう！

わたしたちの身体には、病気やけがを治そうとする自然治癒力が備わっています。そのため、軽度な不調であれば、安静にしたり、栄養バランスのよい食事をとったりして身体の自然治癒力を高めることで、回復させることができます。

しかし、例えば強い病原体(細菌・ウイルス)や不健康な生活習慣などによって、身体のもつ自然治癒力が十分働かなかったりすると、大きく体調をくずしたり、症状が悪化する原因になります。そんなとき、薬はわたしたちのもつ自然治癒力をサポートし、身体を早く健康な状態に戻したり、病気やけがが重くなることを防いだりします。



ただし、薬の助けを借りたとしても、回復には身体のもつ自然治癒力が欠かせません。軽度な不調だからと甘く考えずに、休養をとる、薬をのむなど早めの対処を心がけましょう！

薬は身体がもっている自然治癒力をサポートする

こんなこと
していませんか？



春先に鼻水が出はじめたので、冬に余ったかぜ薬をのんだ



おなかの調子が悪いから、とりあえず胃の痛み止めをのんだ

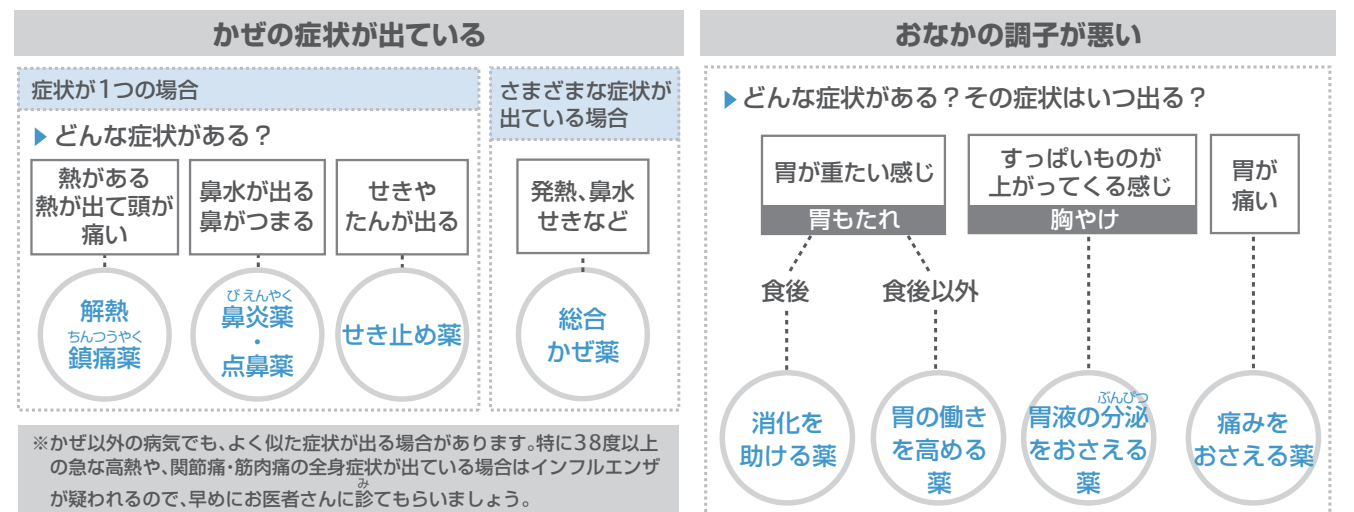
▶ 症状によって、必要な薬の成分は異なります。処方せんが無くても、症状などから自分で判断して購入できる薬を「一般用医薬品」と呼びますが、誤った判断で薬を選ぶと、症状がよくならなかったり、安全に使用できないかもしれません。きちんと自分の症状を観察・把握し、必要に応じて薬剤師さんや登録販売者さんなど専門家に相談したりしながら、症状に合った適切な薬を選びましょう。 ※カウンター越しに薬を販売することから、OTC医薬品(Over the Counter 医薬品)とも呼ばれています。

！ 症状に合わせて適切な薬を選ぶことが大切！



? 一般用医薬品はどうやって選べばいいの？

自分で選ぶ場合でも薬剤師さんや登録販売者さんに相談して選ぶ場合でも、かぜっぽい・おなかの調子が悪いというように、あいまいな症状の把握では、適切な薬を選ぶことは困難です。どんな症状があるのかよく観察したり、いつその症状が出るのかなどを正確に把握することが大切です。



▶▶▶ 数日経っても、症状が変わらなかったり、ひどくなる場合は、お医者さんに診てもらいましょう。

コラム

薬の種類とその特徴

一般用医薬品は大きく分けて、口からのむ「内服剤」と、皮ふや目・口・鼻などの粘膜に直接使う「外用剤」があります。それぞれ使う場所に合わせてさまざまな形のものがあり、目的とする効果が発揮できるように考えてつくられています。

内服剤

●錠剤・カプセル剤

かまずに水かぬるま湯でのむものと、かみながら口の中で溶かしていくチュアブル錠などがあります。

●散剤・顆粒剤

粉末や粒状のもので、水かぬるま湯でのみます。

●液剤・シロップ剤

定められた量を正確に量るものと1瓶を1回でのむものがあります。

外用剤

●軟こう・クリーム剤

軟こうは刺激が少なく、水をはじく保護効果があり、べたつき感があります。クリーム剤はべたつかないので、広くのばして使えます。

●液剤・ローション剤

頭皮など毛が生えている部分にも使いやすいです。

●点鼻剤

鼻の穴に容器を直接入れ、薬を鼻の粘膜にふきつけて使います。