

4.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？〉

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調を自分で手当すること（世界保健機関（WHO）定義）



〈セルフメディケーションの実践方法〉

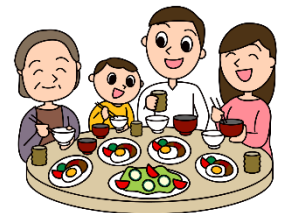
①健康状態の把握

- ・健診や人間ドック、がん検診の受診
- ・家庭で体重・血圧・体脂肪などの測定、記録



②生活習慣の改善

- ・栄養バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠



③市販薬（OTC医薬品）の活用

- ・軽い症状・体調不良時に病院に行くほどでもないときには、市販のOTC医薬品の利用



【OTC医薬品とは】

医師に処方してもらった「医療用医薬品」ではなく、薬局やドラッグストアなどで処方箋なしで買える一般医薬品と要指導医薬品のことで、一般的には市販薬とも呼ばれます。

〈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付く
- ②医療や薬の知識が身に付く
- ③医療機関での受診の手間と時間が省かれる



〈注意〉

「自分で自身の健康を管理する」ことがセルフメディケーションの概念ですが、これは医師に頼らず自分勝手な健康法を行うことではありませんのでご注意ください。