

市販薬の 上手な使い方

本部保健師 えいじゅう のぞみ 永住 希



保健室
中建国保の

みなさんの家には「市販薬」がありますか？

市販薬は、ドラッグストアや薬局などで処方箋なしに買える薬で「**一般用医薬品（OTC医薬品）**」と言われています。飲みすぎ、食べすぎ、多忙、気候の変化などからくる頭痛や腹痛など、**病院に行く程ではないけれどなんとかしたい**という時に役立ちます。

こんな時には 市販薬

市販薬は、**原因が分かっている不調に使う**と効果があります。

医療機関で1人1人の症状に合わせて処方してもらう医療用医薬品と比べると効き目は緩やかですが、今すぐ何とかしたい症状に役立ちます。頭痛薬や吐き気止めの薬、整腸剤、絆創膏、湿布薬など、一時的に使うことで症状を和らげることができます。

前夜つい
飲みすぎて、
頭が痛く
気分が悪い



お腹を出して
寝てしまい、
下痢をした



転んで
怪我をした



市販薬は、胃腸薬1つを取っても多くの種類が売られており、同じ薬でもよく効く人とそうでない人がいます。日頃から、自分がどんな時にどんな症状が出やすいのかを知り、症状に合った薬を常備しておく
と便利です。**どのような薬がいいのか迷った時には、ドラッグストア
や薬局の薬剤師に相談すると自分に合う薬を知ることができます。**

自分に合う 市販薬を知る

市販薬で 改善しない場合には 医療機関の 受診を！

頭痛や腹痛、熱があるなどの日常よく起こる症状は、市販薬で改善することが多いですが、突然生じた症状や今までに経験のない症状、市販薬では改善しない症状には、**重大な病気が潜んでいる**こともあります。「**なんだかいつもと違う？！**」と感じた時には、**医療機関を受診することも大切です。**

医療機関の受診に迷った時には、中建国保の健康相談室（0120-1332-64）も是非ご利用ください。

「自分自身の健康に責任を持ち、ちょっとした身体の不調は自分で手当をすること」を**セルフメディケーション**といいます。健康な生活を続けるためには、日頃から適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠、休息などの体調管理を心がけ、不調が出た時には「市販薬」を使用したり、医療機関を受診するなど、適正な行動をとることが大切です。

「市販薬」は、一時的に症状を和らげることができる「お助けグッズ」の1つです。
自分の症状に合ったものを正しく使い、生活の中に上手に取り入れていきましょう。