



日頃の健康管理のための セルフメディケーションのススメ!



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、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関 (WHO) で定義されています。

例えば、風邪をひいたとき、どのように対応しますか?

Aさん



医療機関で診察を受け、
薬をもらう

Bさん



ドラッグストアなどで**市販の医薬品**
を購入する

Cさん



医薬品に頼らず**栄養のある物を食べ、
休養を十分とる**

セルフメディケーションに該当

⇒ドラッグストアや薬局などで処方箋なしで購入できる医薬品 (OTC医薬品) を購入し、上手に利用しながら病気の予防や体調管理を行い、自身の健康を自身で守ることがセルフメディケーションとなります。

スイッチ OTC 医薬品で自己負担を削減

医師から処方される医療用医薬品から、副作用が少なく安全性の高い物を OTC 医薬品に転用 (スイッチ) したものを「スイッチ OTC 医薬品」といいます。医療費等の削減効果があることから、国も推進しています。

同一成分の花粉症薬を 2 週間入手する場合
(フェキソフェナジン 60mg 14 日分)

保険診療 (3 割分)

スイッチ OTC 医薬品

自己負担
1,830 円～
2,142 円



自己負担
565 円～
2,075 円



上手に
利用すると、
安くなる
場合があります。

※厚生労働省「第 1 回セルフメディケーション推進に関する有識者検討会」
資料より数字を抜粋

Point

医師が処方した薬の場合、窓口での支払いは総額の 2 ～ 3 割になるため、医療機関を受診の方が安価だと感じるかもしれません。しかし、受診して支払う額の中には、**薬代以外にも「診察料・検査料・処方箋料」等のいろいろな料金が含まれています。**一方、スイッチ OTC 医薬品は医師の処方が必要なく、薬代だけの支払いとなるので、花粉症や風邪等の軽い症状で薬が必要なときは、**最終的な自己負担の総額が安くなる場合があります。**

ポリファーマシーに注意!

ポリファーマシーとは 「多剤服用」等と訳されますが、単に薬剤数が多いだけでなく、必要以上に服用することで薬の副作用が起きやすくなったり飲み間違い、残薬の発生等につながる状態をいいます。また、不要な処方や過剰な薬の重複投与など、不適切な処方もポリファーマシーに含まれます。

どんなときに
ポリファーマシーが
起こるのか

		医療機関	薬剤	薬物有害事象リスク
例 1	飲み合わせの悪い薬が処方されるとき	内科 泌尿器科	⇒ ○○薬 ⇒ △△薬	⇒ 相互作用で不整脈が悪化
例 2	複数の医療機関から同じ効能の薬が処方されるとき	内科 医 院 病 院	⇒ □□薬 ⇒ ■■薬 ⇒ □■薬	⇒ 過剰服用で健康被害が発生
例 3	持病へ影響のある薬が処方されるとき	内科 婦 人 科	⇒ ☆☆薬 ⇒ ★★薬	⇒ 脂質異常症に女性ホルモン剤が影響し、血栓ができやすくなる

マイナ保険証を利用しよう

マイナ保険証を利用すると過去の処方薬情報などを見られるようになるため、リスクを減らすことができます。そのほか、気になる症状があったり薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。