



薬剤部 主任
新井 雅子

119.セルフメディケーションとくすり

このところ、いろいろな場面で「セルフ〇〇」を目にする機会が増えてきましたね。「セルフスタンド」「セルフレジ」なども身近になりました。様々なところで浸透してきたこの「セルフ（＝自分で～）」ですが、医療の分野にもあるのをご存じですか？

今回は、医療のセルフ＝「セルフメディケーション」と、切っても切れないお薬についてお話しします。

セルフメディケーションとは？

平均寿命が長くなり、生活習慣病などが問題になってきている現在において、日々をいかに健康に過ごしていくかが問われています。そこで注目されるのが、この「セルフメディケーション」です。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）は定義しています。何だか難しそうに聞こえますが、薬局などで処方せんがなくても購入できる一般用医薬品（OTC医薬品）を上手に利用しながら、病気の予防や体調管理を行い、自分の健康を自分で守ろうということです。

何をすればいいの？

健康に過ごすためには、自分の健康は自分で守ることを意識し、積極的に健康管理に関わるのが大切です。そのためには、ご自身の体調について関心を持つことから始めてはいかがでしょうか。日頃から体重や体脂肪、血圧などをチェックする習慣をつけることで、少しの変化にも気付くことができますし、ひいては生活習慣病の予防や健康維持につながると考えられます。

まずは、普段から適度な運動と栄養バランスの良い食事、十分な睡眠を確保するなど、規則正しい生活を心掛けたいものです。しかし、近年の気候の変動や仕事、その他の忙しさなどから体調不良を起こしてしまうこともあると思います。そんな時に、OTC医薬品を利用してご自身の体調を管理するセルフメディケーションを役立てたいものです。

OTC医薬品を利用するメリットは？

何とんでも、医療機関が開いてない時間帯でも身近なお店で購入することができるのは大きなメリットです。急な体調不良はもちろん、お子さんからご年配まで皆さん忙しい時代ですので、病院や薬局での待ち時間を節約することができるのもありがたいですね。



OTC医薬品にはどんな種類があるの？

副作用や相互作用などの注意の程度により、薬剤師から対面で説明や情報提供を受けなければ購入できないものから、お店の陳列棚から直接手に取って購入できるものなど様々な種類

があります。なかでも、より効果が期待できるものとして①**スイッチOTC医薬品**という医薬品があります。また、②**ダイレクトOTC医薬品**と呼ばれる医薬品もあります。

①**スイッチOTC医薬品**とはどんなもの？

薬には、医師が処方する医療用医薬品と薬局・薬店・ドラッグストアなどで入手できるOTC医薬品があります。OTC医薬品の中で、有効性や安全性が確認された医療用医薬品から市販薬に切り替えた（＝スイッチした）ものが「スイッチOTC医薬品」と呼ばれています。スイッチOTC化された後も医療用医薬品としての使用も続いており、医療用医薬品としてもOTC医薬品としても手に入れられるのが特徴です。

代表的なスイッチOTC医薬品の例

	有効成分名	商品名
胃腸薬	ファモチジン	ガスター10®
痛み止め	ロキソプロフェンナトリウム	ロキソニンS®
風邪薬	イブプロフェン	ルルアタックEX®
花粉症治療薬	フェキソフェナジン	アレグラFX®
かゆみ止め	ベタメタゾン吉草酸エステル	リンデロンV軟膏®
湿布薬	インドメタシン	サロンパスEX®



②**ダイレクトOTC医薬品**とはどんなもの？

ダイレクトOTC医薬品とは、医療用医薬品の発売を経ずに直接（ダイレクトに）OTC医薬品として承認されるお薬です。代表的なダイレクトOTC医薬品では、TVのCMでもおなじみの発毛効果を持つ「リアップ®（有効成分名：ミノキシジル）」があります。また、2024年には内臓脂肪減少薬の「アライ®（有効成分名：オルリスタット）」が発売され、話題になりました。生活習慣病を改善できると注目を浴びているお薬の1つと言えるでしょう。

使用時に注意することはある？

スイッチOTC医薬品は今でも医療用として使われている医薬品なので、使用法を守らないと副作用などが起こりやすくなります。他の薬との好ましくない飲み合わせや、使ってはいけない症状などもあるため、用法用量を守って正しく使用するようにしましょう。OTC医薬品はあくまでも軽度の症状に対して短期使用を前提としたお薬なので、ダラダラと使い続けることは避けましょう。お薬を選ぶときに心配なことや気になることがあったら、薬局・ドラッグストアの薬剤師に相談してください。また、指示された期間服用しても症状が良くならない場合は、医療機関を受診しましょう。



自分自身で健康を管理し、軽度な身体の不調は自分で手当てする。そのためには、規則正しい生活を心掛け、生活習慣病の予防や健康維持をしたいものですね。そして、必要なときには必要なお薬を適切に使って、ご自身の健康な生活を保てるようにしてみたいはいかがでしょうか？