希望小売価格：20錠 1,260円／40錠 1,995円（税込み）　お問い合わせ先：エスエス製薬　お客様相談室 0120-028-193　受付時間 9:00-17:30（土、日、祝日を除く）　http://www.ssp.co.jp/
この医薬品は「使用上の注意」をよく読んで正しくお使いいただきますよう、また、アレルギー体質の方は、必ず薬剤師、登録販売者にご相談いただきますよう、ご説明下さい。
エスエス製薬

向上へ　セルフメディケーション

2000年、世界保健機関（WHO）はセルフメディケーションを「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」と定義した。日ごろから健康管理に気を付け、一般用（OTC）医薬品を利用して症状緩和に努める。セルフメディケーションは生活の質（QOL）の向上を実現するために、一人ひとりが長い期間かけて取り組まなければならない。

OTC医薬品　医療費の抑制に一役

高齢化社会を迎え医療機関に通う高齢者の医療費は増加するものの、それを支える世代が徐々に減少している。日本は医療費拡大の抑制という大きな課題を抱えている。この課題に対し、効果が期待されるのがセルフメディケーションだ。政府はセルフメディケーションで医療費の抑制を実現しようと、09年、薬事法を改正し、OTC医薬品の販売方法を変えた。

OTC医薬品は「オーバー・ザ・カウンター」の意味で、薬剤師または登録販売者を通さなければ購入できない。医薬品の含有する成分を副作用、相互作用（飲み合わせ）、使用方法の難しさなどで評価し、3種類に分類した。

第1類医薬品はOTC医薬品として使用実績が少ないものや副作用、飲み合わせなどの項目で安全性上、特に注意を要するもの。購入者が直接手にすることはできず、レジカウンターの後ろの陳列棚や鍵付きショーケースに並べられている。薬剤師しか販売できず、対面で文書による情報提供が義務付けられている。

第2類医薬品は副作用、飲み合わせなどの項目で安全性上、注意を要するもの。主なかぜ薬や解熱剤など、日常生活で必要性の高い製品が多い。薬剤師または登録販売者が販売でき、情報提供については努力義務。その中でも、特に注意が必要なものは指定第②または第②類医薬品と記載されている。

第3類医薬品は副作用、飲み合わせなどの項目で安全性上、多少の注意を要するもの。薬剤師または登録販売者が販売でき、情報提供については法律上の規定はない。

セルフメディケーションは病院に行くほどではない体調のくずれや、風邪、頭痛などの症状があらわれた際の対処法だ。地域の薬局に足を運びOTC医薬品を利用して様子をみる。

しかし、OTC医薬品の服用後も症状が改善しない場合は速やかに医師や薬剤師に相談する必要がある。

薬剤師の役割　購入時の対応力向上

将来、高血圧や糖尿病などの生活習慣病にかかる可能性を否定することは難しい。いずれ、生活習慣病にかかる可能性があるのならば、その時期を遅らせる、または症状を緩和するために、いまから自分の健康を考え、行動することが高いQOLの実現に向けた取り組みになる。東京薬科大学薬学部の渡辺謹三教授は「自分の健康管理は早いうちに取り組むことが重要。〝一病息災〟と言うが、楽しみのために健康を気遣う〝一芸息災〟がセルフメディケーションに取り組むきっかけになる」と言う。

現在、大学病院などの総合病院や救急病院では医師数に対し患者数が多く、重篤患者が必要とする治療時間を十分確保できない状況もあるという。こうした課題を解消するためにもセルフメディケーションは大きな役割を担う。

地域にかかりつけ医を持ち、定期的に通院し診療や健康管理を行う。かかりつけ医は患者のわずかな体調の変化や日常の健康を管理するほか、医薬品の処方だけでは治癒が難しいと判断した際に他病院を紹介するなど、役割は大きい。

同様のことが薬剤師や登録販売者にもいえる。かかりつけ医に看てもらう前に、かかりつけの薬剤師や登録販売者に相談することは重要。かかりつけの薬剤師や登録販売者が購入者の病院から処方されている医薬品やアレルギーなどを把握していることで、飲み合わせを注意したり、適した医薬品の選択ができる。以前にも増して薬剤師や登録販売者の能力の高さが求められている。

渡辺教授は「薬剤師や登録販売者は購入者の症状などから医療機関での受診が必要かどうか見極める必要がある」と言う。まずは購入者から来店動機や症状などの情報を上手に聞き出す。その情報から分析、評価、トリアージ（振り分け）して、医療機関での受診勧奨かOTC医薬品販売かを判断する。

薬剤師や登録販売者は医療機関での受診を勧奨するだけでなく、その理由を丁寧に説明し、必要に応じて病院の情報を提供する。OTC医薬品で対応できると判断した際には、医薬品に応じた情報提供を行い、販売する。

薬剤師や登録販売者は購入者の情報から症状を把握する能力に加え、その情報を聞き出すコミュニケーション能力も必要だ。購入者側も分からないことは聞いたり、説明を仰いだり、どうすべきかアドバイスをもらったり、と自らが発言することは最適な対応につながる。

OTC医薬品は購入が簡単なため説明書（添付文書）を読まずに服用する人は少なくないが、使用上の注意、効能・効果、成分、用法・用量、副作用などの情報が記載されているので、必ず読まなければならない。OTC医薬品が多い乗り物酔い薬は飲み合わせに十分注意が必要な医薬品。眠気を誘うものも多いので、自分で判断するだけでなく、薬剤師や登録販売者に相談し、適した医薬品を判断してもらうことが有効だ。

消費者も知識を　くすり教育スタート

現在の社会では、インターネットを使えばさまざまな情報が瞬時に手に入る。しかし、「社会の効率化にも副作用がある」と渡辺教授は注意を促す。以前は、製薬企業担当者と薬剤師は事務手続きなどで顔を合わす機会が多く情報交換を密に行ってきたが、現在は事務手続きの効率化が進み、そうした機会が少なくなっている。「情報化された社会なのに、医薬品の情報は得にくい。情報チャネルの少なさが招く事態」と渡辺教授は言う。このような社会だからこそ、薬剤師や登録販売者の能力の向上は求められる。

一方、購入者も医薬品に対する知識を身につけなければならない。

学習指導要領が改訂され、12年4月から中学校で、13年4月から高等学校で「くすり教育」が始まる。セルフメディケーションの必要性、健康管理や疾病予防、医薬品の使い方などを教育する。教諭の指導をサポートするため、日本製薬工業協会、日本OTC医薬品協会、くすりの適正使用協議会の3団体は共同で高等学校向けに教育DVDを作成し、11月末に完成を予定している。

日本学校薬剤師会を通じて、全国約5000校に配布する。

セルフメディケーションのメリット

1. 日常の健康管理の習慣が身につく
2. 医療や薬についての知識が身につく

→ より健やかな生活　健康寿命の延長

3. 疾患によっては、医療機関受診の手間と時間がはぶける
4. 限られた医療資源の有効利用
5. より積極的に、充実した人生に向けて！　一芸息災

（東京薬科大学　渡辺謹三教授の資料から作成）

国民の「健康寿命」を伸ばし、皆保険を維持していくために　セルフメディケーションへの3大テーマとその推進

OTC医薬品枠の拡大
- 新規領域の“スイッチOTC”化
- 検査薬・検査機器のOTC化
- OTC医薬品の予防的利用・効能読替、分かりやすい広告など生活者に魅力的な訴求の実現

プロフェッショナルな人材育成
- 薬剤師教育にOTC医薬品をより一層組み込む（薬科大学教育・卒後教育）
- OTC医薬品の薬剤師や登録販売者によるカウンセリング
- 薬剤師による受診勧奨の充実

国民（生活者）への啓発
- 学校教育でセルフメディケーションとOTC医薬品を明確にとりあげる
- OTC税制改正と合わせたセルフメディケーションの啓発キャンペーン展開

税制・医療保険制度改正策
- OTC医薬品を全て控除対象に
  - ▶現在の医療費控除とは別枠で1000円から
  - ▶ドラッグストア、薬局薬店などの会員システムで控除明細通知の発行（年末調整で申告）
- 中長期的には医療保険「マイレージ制度」導入

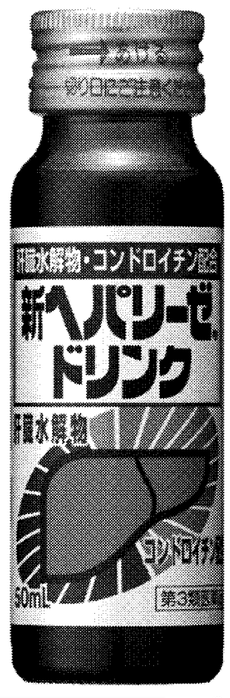
【Self-Medication振興のドライビングフォースとする】
（日本一般用医薬品連合会の資料から作成）

リスクの程度に応じたOTC医薬品の分類

第1類医薬品：特にリスクが高いもの	第2類医薬品：リスクが比較的高いもの	第3類医薬品：リスクが比較的低いもの
OTC医薬品としての使用実績が少ないなどの項目で安全性上、特に注意を要するもの 例：H_2ブロッカー含有胃腸薬、一部の毛髪用剤など	副作用、相互作用などの項目で安全性上、注意を要するもの（中でも、使用者の背景などで特に注意を要するものを「指定第2類医薬品」とする） 例：主な風邪薬、解熱鎮痛剤、胃腸鎮痛鎮痙剤など	副作用、相互作用などの項目で安全性上、多少の注意を要するもの 例：ビタミンB・C主薬保健薬、主な整腸剤、消化剤など

リスクの程度に応じた情報提供

OTC医薬品分類	対応する専門家	情報提供	相談対応
第1類医薬品	薬剤師	文書での情報提供（義務）	義務
第2類医薬品	薬剤師または登録販売者	努力義務	
第3類医薬品		法律上の規定なし	

肝臓水解物が弱った肝臓をサポート　［効能・効果］滋養強壮、胃腸障害時などの栄養補給
薬局・ドラッグストアでお買い求めください。　ゼリア新薬工業株式会社　お客様相談室 03-3661-2080（9:00~17:50 土・日・祝日を除く）　http://hepa.jp/
ゼリア新薬 ZERIA


第3類医薬品
体のお疲れに。
新ヘパリーゼ ドリンク