日本OTC医薬品協会
上手なセルフメディケーション

協会のご案内 | 教育関係の皆様へ | サイトマップ | ENGLISH
サイト内検索 powered by Google 検索

くすりの正しい使い方 | おくすりQ&A | 症状別アドバイス | おくすり検索 | お客様相談室一覧 | 協会の活動

セルフメディケーションハンドブック2014

自分に合ったおくすりを探そう！
おくすり検索
探したい項目を組み合わせて、様々な角度から薬局・ドラッグストアなどで購入できるOTC医薬品を検索できます。
運営：JSM-DB セルフメディケーション・データベース センター
症状 | 製品名 | メーカー名 | 薬効分類 | JANコード | 剤形 | OTC医薬品分類

東日本大震災で被災された方々に、こころからお見舞いを申し上げます。
一日も早い復旧復興をお祈り申し上げます。

9月 今月の症状別アドバイス
筋肉痛
昨日の運動？ 歩けない 痛い！！

久しぶりに張りきって運動したのはいいけど、数日後に体のあちこちに痛みが・・・。そんな「筋肉痛」を経験したことがある人も多いのではないでしょうか。筋肉痛とはいわずと知れた… 続きを読む

セルフメディケーションってなに？から、実践するためのOTC医薬品の正しい使い方を解説。ぜひお子様や高齢の方など、家族みんなで薬と上手に付き合う方法を学び、健やかな毎日を送る一助としてください。

くすりの正しい使い方を知ろう
セルフメディケーションって何？
OTC医薬品でセルフメディケーション
薬の基礎知識
家族で考える薬の上手な使い方
薬といつまでもよい関係であるために

知っていますか？
＊OTC医薬品とは？
＊セルフメディケーション推進ビジョン(PDF)
＊販売方法について

あなたの健康管理に
日本OTC医薬品協会のウェブサイト【www.jsmi.jp】を
お役立てください

好評！日刊工業新聞社の本
今日からモノ知りシリーズ

トコトンやさしい
薬の本

薬は体にとってよい効果をもたらす一方で、使い方によっては危険をもたらすこともある。薬とじょうずに付き合うためには薬の効果だけでなく、なぜ薬が症状に効果を発揮するのか、薬と体の仕組みを知る必要がある。
本書では薬とは何かから、薬のルールに隠された薬の仕掛けや薬が効くメカニズムをわかりやすく解説する。

加藤哲太 著　●A5判　●定価（本体1400円+税）

■主な内容
●第1章　医薬品とは
●第2章　薬ができるまで
●第3章　薬の種類と工夫
●第4章　体内における薬の旅
●第5章　薬の相互作用
●第6章　薬の効く仕組み
●第7章　薬の正しい使い方
●第8章　薬教育

■コラム
●スイッチOTC薬
●母と妻を犠牲にした治験 華岡青洲とその母と妻
●薬物送達システム（DDS:Drug Delivery System）でより安全、有効に
●タバコと肺がん 肝臓の酵素ががん発現に関与
●アルコール依存症治療薬
●医薬品依存症
●うっかりドーピングに気を付けよう
●セルフメディケーションと薬教育

◆お求めは書店・弊社出版局ホームページまたはFAXでお申し込み下さい。◆

日刊工業新聞社 出版局販売・管理部　〒103-8548 東京都中央区日本橋小網町14-1　TEL 03(5644)7410
http://pub.nikkan.co.jp/　FAX 03(5644)7400

セルフメディケーション

地域薬剤師としてセルフメディケーションを支援

「地域薬剤師」とは、〝地域の患者に寄り添う〟本来の薬剤師の姿といえる。もともと、薬剤師は町の健康相談役を担っていた。薬剤師は医療の専門家として、生活者に最も近いところで生活者の健康を守るという重要な役割があるため、セルフメディケーションを推進しようとしている現代では、特に地域薬剤師がこれに積極的に関わっていくべきである。

なぜなら、患者（生活者）自身が適切な医薬品を選択するのは簡単ではないからである。医薬品を有効に使用するには、薬の効き目とそれに伴う危険、〝ベネフィット〟と〝リスク〟を的確に判断することが必要になるが、それには専門的な知識が必須である。医薬品の「有効性」は使用する患者により症状の程度や効き方が違うため、その判断を患者が行うのは難しい。さらに、薬が効かなかった場合には、治りづらい病気だったのか、薬の選択が適切でなかったのか、といった考察も一般の生活者には困難である。このように、有効な医薬品を選択するには専門家の病気と医薬品に関する高度な知識が要求される。

一方、OTC医薬品の「安全性」に関しては添付文書の「使用上の注意」などで、考えられる副作用が詳細に記載されている。これに基づいて正しく使用していけば、一般の生活者でも〝ある程度〟は安全に使用することが可能だが、より安全を期すために、薬剤師がその内容を患者に周知し、副作用が起こらないように、あるいは起きた時の的確な対応を指導することが必要となる。

つまり、患者の「病気を早く治したい」という要望に十分応えられるOTC医薬品を選択するには、患者の状態を読み取る能力を駆使して、「有効な医薬品を見極める必要がある」といえる。そのためには、日ごろから患者とのコミュニケーションを大切にし、その状態を把握しておくことが重要になる。

患者の状態は、地域の薬剤師として見守り続けていて分かることである。「地域薬剤師」だからこそ、その人の薬歴やアレルギー、体質、商品の好みといったことまで考慮したうえで、商品を選択できる。このようにして薬剤師と患者の信頼関係を築くことができれば、病院にかかるまでもない病気で医療機関の負担を増やすこともなくなり、医療費の削減にもつながる。

薬に対する知識レベルを高める「〝なぜ？〟のコミュニケーション」

医薬品は、その用途や目的、販売方法などが薬事法で細かく規定されており、販売までに長い年月と莫大な費用をかけて有効性と安全性が調べられている。厳しい治験を経て、国が承認してはじめて世に出回る医薬品には、剤形や基剤などにさまざまな工夫がされている。こうした工夫は医薬品が有効に働くために研究されてきたもので、それを生かすには正しい使い方を理解する必要がある。

しかし、注意事項を伝達するだけの服薬指導では患者に伝わりにくい。腸溶性製剤の服用時は牛乳で飲まないように伝えるだけでなく「なぜいけないのか？」、薬の効き目が弱いからと使用量を勝手に増やさないように伝えるだけでなく「なぜ危険なのか？」。そうした〝なぜ？〟を理解してもらうように服薬指導をすると、より注意して服用してもらえるのではないかと考える。

例えば販売の際、「このお薬は食事前の30分くらいに飲んでください。なぜなら…」「この鎮痛薬は1日3回以上飲まないでください。なぜなら…」「このお薬は牛乳で飲まないでください。なぜなら…」「（処方箋で）このお薬を飲んでいるなら、お薬を変えましょう。なぜなら…」のように、患者が疑問に感じるであろう〝なぜ？〟を地域薬剤師が先回りして説明することによって、相談応需に説得力をもたせることができる。

店頭の地域薬剤師によるface to faceの接客を通じて「〝なぜ？〟のコミュニケーション」により、具体的な内容が生活者の知識として蓄積され、生活者が〝優秀な患者〟へと変わっていくと考える。このようにして、生活者がレベルアップすると、当然生活者が感じる〝なぜ？〟も高度になってくる。すると、「〝なぜ？〟のコミュニケーション」の高度化が起こり、答える薬剤師の資質も必然的に上がることになる。医薬品の専門家であるなら、そうなるように努力すべきだと考える。生活者が医薬品について理解を深めれば、おのずと薬剤師の専門性もより理解されるはずである。

改正薬事法と薬剤師

今回成立した改正薬事法（**図2**）により、90%以上の医薬品をインターネットで販売できるようになった。販売チャネルが増えることで、必然的にセルフメディケーションを行う生活者も増えると思われる。

もし、「今後はネット販売などのせいで、薬剤師の必要性が下がるのでは」と心配しているならば、前述した努力をしていくべきだと考える。

「〝なぜ？〟のコミュニケーション」による生活者の医薬品に対する知識レベル向上と、地域薬剤師自身のレベルアップを図る努力が必要である。生活者の知識レベルが上がれば、薬剤師と相談する必要性を認識し、相談の機会もさらに増え、それが医薬品使用の安全性を高め、ひいては薬剤師への能力・信頼を高めてくれることになる。医療体制が大きく見直されている今だからこそ、薬剤師がセルフメディケーションの担い手として、正しいセルフメディケーションを推進していってほしいと思う。

「まずは身近な薬剤師に相談を」という雰囲気を作ることで、今後ますます重要性が高まるセルフケア（広義のセルフメディケーション）において、薬局という場が医療、公衆衛生、栄養、ライフスタイルなどを含めた、総合的拠り所となることを期待する（**図3**）。

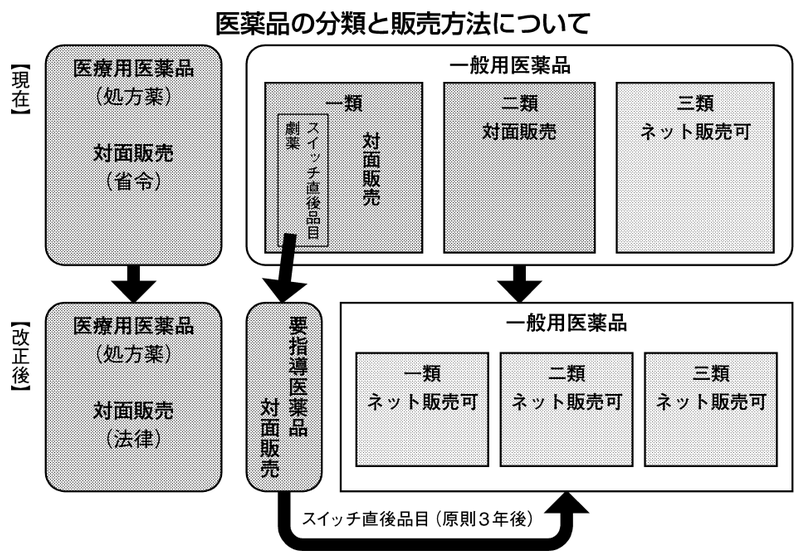
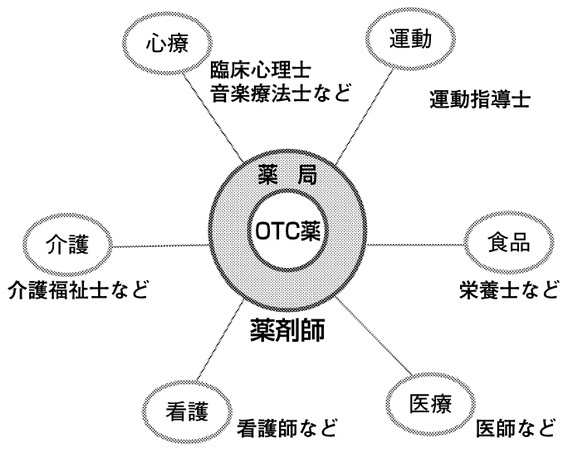


図2　改正薬事法の概念



※セルフメディケーション・ネットを参考に作成

図3　セルフメディケーションの拠り所としての薬局