

くすりと健康のはなし

薬包紙^{やくほうし}

第65回

一般社団法人岐阜県薬剤師会
理事 高島 英滋

「コンビニ受診」といった言葉を聞くことがあります。コンビニ受診とは、「救急外来なら待たずに済むから」「日中は仕事でかかることができない」といったような、あまり急を要しない理由や自己都合、または緊急性のない軽い症状にも関わらず、安易に休日や夜間に救急外来を受診する行為のことをいいます。24時間営業のコンビニにちよつと買い物へ行く感覚に似ていることに例え、こう呼ばれています。確かに急な体調変化は心配です。休日や夜間の受診がいけないと言っているわけではありません。

では、上手に対応するにはどうしたらよいのでしょうか……。

そこで注目をしていただきたいのが、セルフメディケーション^{セルフメディケーション}といった考え方です。

セルフメディケーションとは、「自身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すること」を言います。「えっ、医者でもない自分が判断するなんてできない」そう思われた方もいるかもしれませんが。そういった時は思い出してください。薬

鍛えよう！「患者力」

局には必ず薬剤師がいます。そして薬局やドラッグストアには市販されている薬も置いてあります。ちょっとした症状やあまり時間がなくて病院の待ち時間は待てないといった理由であれば、ぜひ身近な薬剤師に相談してみてください。薬局の薬剤師が一緒になつて考え、いろいろな薬の中からセルフメディケーションに適した薬をアドバイスいたします。もちろん、病院を受診したほうが良いと判断した場合はそう伝えます。適切な説明・指導を受けているうちにだんだんと患者力が鍛えられ、受診すべきタイミングがわかってくるはずです。

平成29年1月からは、新たな制度として、「セルフメディケーション税制^{セルフメディケーション税制}」といった制度も始まりました。すべての薬が対象となるわけではありませんが、健康管理をしっかり行い、賢く薬を選ぶことで医療費控除を受けることができるようになります。

さあ、あなたもセルフメディケーション^{セルフメディケーション}をすすめて、患者力を鍛えてみませんか。