

くすりと健康のはなし

## 薬包紙

第73回

一般社団法人岐阜県薬剤師会  
医薬品情報委員

松原 渚



健康のため、病気の予防や治療のために、自分自身あるいは家族など身近な人がしていることはありますか？毎日の歯磨き、うがい、体に良い食事、ウォーキング、ケガの手当て：小さなことかも知れませんが、意外とたくさんあるのではないのでしょうか。このような行為をセルフケアと呼んでいます。

セルフケアの幅は広く、①健康情報を得て理解する、②体や心の状態を自覚する（例：健康診断）、③運動、④健康的な食事、⑤健康リスクの回避（例：禁煙、飲酒制限、予防接種）、⑥衛生（例：手洗い、歯磨き）、⑦医療サービスや薬の適正使用、といった内容が含まれます。セルフケアは日常生活の一部でもあり、生涯を通じての習慣、だとも言えます。

自分や身近な人が行うセルフケアは、病院にかかる前だけでなくかかった後も大切です。なぜかという点、病院にいる時間よりもずっと長い時間、家でセルフケアを行わなくてはならないからで

## みんなで備えるセルフケア

す。セルフケアは急性病だけでなく、慢性病の患者さんにとっても大切なのです。

一人一人がセルフケアの力を高めていくことで、より多くの人がより健康に過ごせる社会がやっけて来ます。体調不良時や災害時にセルフケアができるよう、家あるいは会社に備えておくとい医薬品等をご紹介したいと思えます。これらは主に一般向けに市販されており、震災時に避難所で必要性の高かったものです。

●内服薬：解熱鎮痛剤、総合感冒薬、便秘薬、下痢止め、整腸剤、胃腸薬、ビタミンB剤、鼻炎・アレルギー用薬

●外用薬：湿布薬、消毒薬、傷用軟膏、目薬、口内炎用軟膏、うがい薬、水虫薬、防虫スプレー

●救急用品：ガーゼ、絆創膏、包帯、脱脂綿、綿棒、三角巾、マスク、ピンセット、体温計、手指消毒ジェルまたはスプレー

薬局ではこれらの医薬品等を取り扱い、セルフケア支援を行っております。