

セルフメディケーション に取り組んでみませんか？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。毎日をいきいきと過ごすためにセルフメディケーションを実践して、あなたの健康管理力を高めていきましょう。

check!

セルフケア・セルフメディケーションのポイント

Point
01

規則正しい生活を心がける

自分の健康に積極的に関わることで、知識が向上し、健康維持に役立ちます。

Point
02

健康と生活習慣をチェック

日ごろから自身の健康状態をチェックして健康への意識を高めましょう。

Point
03

正確な知識を持つ～専門家を活用～

分からないことがあれば、医師・薬剤師などの医療専門家に相談してみましょう。

Point
04

OTC 医薬品を上手に使う

軽度な体の不調には、OTC 医薬品（市販薬）の活用も選択肢になります。

ご存知ですか？

ヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーとは「健康や医療に関する情報を入手し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力」のこと。自分の身体について考え、たくさんの健康情報の中から適切な情報を見極めて使いこなすことです。

ヘルスリテラシーが大切な理由

ヘルスリテラシーが高いと、医師などへの的確な質問・相談や自分の体調を自分で管理・確認ができるため、健康状態が良い傾向にあります。一方で、ヘルスリテラシーが低いと、検診受診率が低い、正しく服薬しないなどにより、健康状態が悪化してしまいます。

ヘルスリテラシーは「健康を決める力」とも言うことができ、この力を向上させることが**病気の予防**や**健康寿命の延伸**につながります。

セルフメディケーションの心強い味方！

こんなときにはOTC 医薬品をご活用ください！

受付時間
間に合わない…

どうしよう…

忙しくて思うように
受診ができない！

花粉症で
ちよつとつらい

うーん

病院に行くほどでも
ないけど体調が悪い

急な体調不良を
なんとかしたい

健康管理の常備薬に

OTC 医薬品 （市販薬）とは？

OTC 医薬品はOver The Counter（カウンター越し）の略で、薬局やドラッグストアなどで、医師の処方箋なく購入できる要指導医薬品や一般用医薬品のこと。いろいろな疾病や症状の改善に効果を発揮します。自分自身で健康管理を行い、軽い病気の症状緩和などに活用することができます！

OTC 医薬品には処方薬と有効成分が同一のものがあります



スイッチ



医師による処方が必要な医療用医薬品

薬局やドラッグストアで購入できる
同一有効成分のスイッチOTC 医薬品

医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高いものをOTC 医薬品に転用したものを「スイッチOTC 医薬品」といいます。

▼医療用医薬品からスイッチされたスイッチ OTC 医薬品の例



身近で便利なお薬の選択肢「OTC 医薬品」を活用して、セルフメディケーションを始めてみましょう！