

～自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」～

薬剤師 ^{すずき}鈴木 ^{あつし}敦之

超高齢社会を迎え、救急車の出動件数は年々増加していますが、そのうち約半数は入院の必要がない軽症のケースであるというデータがあります。中には、交通手段が無いとか、どこの病院に行ったらよいか分からないといった理由で救急車を呼んだケースまであったそうです。

身体の具合が悪くなったときに、最初にその変化に気づくのは自分自身です。しかし、様々なメディアを通じて健康や医療に関する情報が氾濫する一方、核家族化や独り暮らし世帯の増加により、年長者に相談し、その経験に学ぶといった機会も少なくなっています。

そうした中、限られた医療資源を有効活用するためにも、病気になったときや、怪我をした際に、まず何をすればよいのかを自ら判断し、症状に合った対応をするというセルフメディケーションを身に付けることが重要となっています。

セルフメディケーションは、世界保健機関(WHO)の定義によれば「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すること」とされています。具体的には、かかりつけの医師を持ち、日頃から相談や指導を受けながら、医療や薬に

ついての正しい知識と毎日行う健康習慣を身に付けていくことです。軽い不調の場合には、市販薬を活用するなどして、医療機関を受診する手間と時間を省くことができます。また、増え続ける医療費を抑えることにもつながります。

最近では、医師の処方が無ければ使えなかった薬でも、薬局で買えるものが増え、セルフメディケーションの幅が広がってきています。

これからは、かかりつけの医師と同じ様に、かかりつけの薬剤師からアドバイスを受けながら、市販薬で対応するか、それとも病院を受診すべきか判断する時代がやってくるのではないのでしょうか。

《健康講座開催のお知らせ》

と き 1月17日(火)午後2時～4時
と ころ まるひろ百貨店東松山店3階文化教室
定 員 25人(申込順) **費 用** 無料
内 容 「薬のこと知っていますか?一体どんなもの?」

申込み・問合せ 市民病院管理課 ☎24-6111

FAX 22-0887