

健康管理に役立てよう!

## OTC医薬品でセルフメディケーションを

「OTC医薬品」って聞いたことはありますか？

薬は大きく2種類に分けられ、一つは、医師が処方する医療用医薬品、もう一つは、薬局・ドラッグストアなどで自分で選んで買える一般用医薬品です。後者の一般用医薬品のことを、英語の「Over The Counter」の頭文字をとってOTC医薬品といいます。



## スイッチOTC薬ってなあに？

医師が処方したときにしか使用できなかった医薬品を、薬局で買えるようにしたのがスイッチOTC薬です。これまでは医薬品であったものが、市販薬として薬局でも買えるように販売が許可されたものを、医薬品から市販薬(OTC)にスイッチされたことから「スイッチOTC薬」といいます。スイッチOTC薬には、かぜ薬や胃腸薬などのほか、水虫の薬や禁煙補助剤などがあります。

## どんなときにOTC医薬品を使えばいいの？

病院に行くほどではないけれど、体調がすぐれないとき、かぜ、頭痛、下痢、食べすぎなどの症状がでているときにOTC医薬品を使います。

OTC医薬品を使用しても、症状が改善しないときは、病院などにかかって医師や薬剤師などの専門家に相談しましょう。

乳幼児は、大人とは違って、症状が急激に変化するので、早めに医療機関を受診するとよいでしょう。

OTC医薬品は  
説明書を読んで正しく使う!!

OTC医薬品は、用法・用量を正しく守ってはじめて効果を発揮するものです。使用方法を間違えると、よくない結果を招きかねません。説明書は必ず読んで、OTC医薬品を正しく使しましょう。

## セルフメディケーションって？

「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てすること」、世界保健機関(WHO)はこう定義しています。

人生80年の長寿時代、健康で長生きすること、「健康長寿」がみんなの願い。健康づくりの3本柱は、運動・栄養・休養です。そして、体調をくずしたときにはOTC医薬品を利用して、早めに自分で手当てをすること＝セルフメディケーションが健康管理に役立ちます。



## 病院に行くべき？迷ったときは・・・

夜間や休日に急な病気になったとき、病院へ行くべきか迷ったときは、電話で相談できる「こころとからだの健康相談」をご利用ください。

専用  
ダイヤル

0120-926-738

無料・プライバシー厳守  
24時間・365日

※番号非通知設定ではご利用いただけません。

こんなサービスもあります!

●小児救急相談 ●医療機関案内 ●専門医相談(予約制)

