

セルフメディケーション～薬と健康食品～



＜セルフメディケーション(自己治療)とは＞

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な不調は自分で治すこと」とWHO が定義したセルフケアの一つです。近年健康寿命(自立した生活のできる期間)がクローズアップされ、健康意識が高まる中、注目されています。



具体的には、風邪をひいた時や、頭痛や腹痛等の身体不調時に、市販薬やサプリメント等を利用して予防対策をすることです。自分自身の健康管理が出来るようになり、保健医療費の抑制につながることも期待されていますが、使用に当たっては、過剰摂取や副作用、アレルギー、飲み合わせの問題など注意が必要です。

＜実施の基本＞

●自分の健康状態と生活習慣をチェック

健康診断の結果などから、食生活や運動、睡眠などの生活習慣を見直し、健康維持や改善のために何が不足しているかなどをきちんと把握することが大切です。



●正しい情報・知識を得る

OTC 医薬品やサプリメント等の知識を深めてうまく活用し、自分の体質に合ったアドバイスを得ましょう。副作用の予防等をする上で、かかりつけ薬局や薬剤師などの専門家への相談も重要です。

OTC 医薬品とは

医師に処方してもらう「医療用医薬品」ではなく、薬局や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」のこと

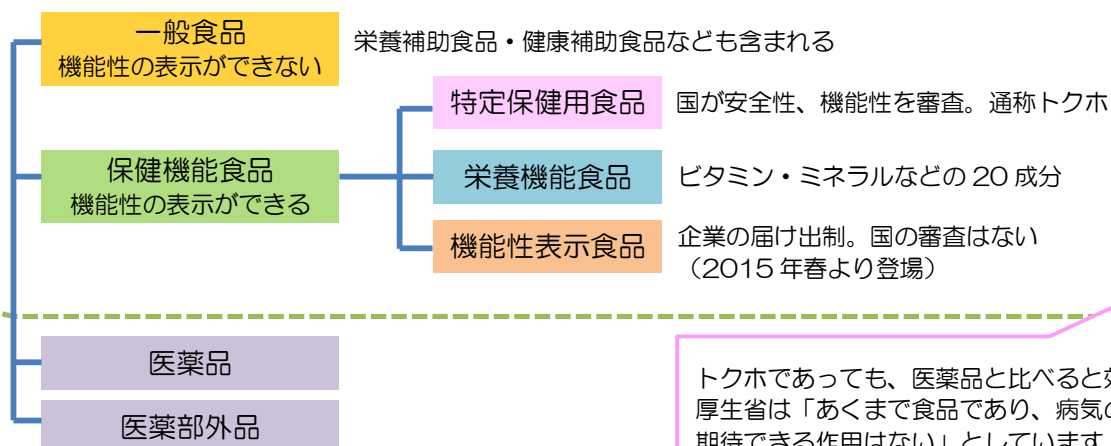
使用に当たっては、自己判断せず、専門家の指導を受け、必ず説明書を読み、用法容量を守りましょう。

＜健康食品＞

健康食品は、国民の6割が利用し、50代以上の3割は“ほぼ毎日使う”（内閣府調査）といわれています。健康食品には法的な定義はなく、食品（医薬品や医薬部外品を除く）の中で、“健康の保護増進を目的として販売・利用されるもの”をいいます。

健康増進や体調の維持、病気の予防等、使用目的もいろいろですが、効果の有無に対する疑問や、健康被害の報告もあり、正しい情報を得ることが大切です。

食 品



トクホであっても、医薬品と比べると効果は限定的。厚生省は「あくまで食品であり、病気の予防や治療が期待できる作用はない」としています。

サプリメント

栄養補助食品・健康補助食品とも呼ばれ、カプセル・錠剤・粉末・顆粒形態の「健康食品」をいいます。保健機能食品とそうでないものがあり、法的な位置づけはありません。2013年アメリカの研究者らにより「ビタミンやミネラルなどのサプリメントは健康効果がなく、十分な栄養を取っている人にはむしろ害になる可能性がある」との報告があり、過剰摂取などへの警告が出ています。



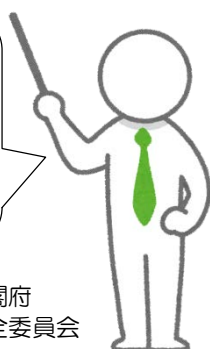
健康食品の表示や広告は、期待感に満ち、魅力的なフレーズがあらわれていますが利用については、医薬品との違いを理解し、信頼ある情報を得て下さい。特に、病気の人が治療目的に使ったり、医薬品と併用したりすることは、症状を悪化させることもあります。自己判断しないで医師や薬剤師に相談をするようにしましょう。また、摂取状況や体調の記録を取ることをお勧めします。

ダイエット目的のサプリメントでの死亡事例、カフェインの過剰摂取による中毒死、など…



今の自分に本当に必要かどうか考えて！

内閣府
食品安全委員会



健康の保持・増進の基本は、健全な食生活、適度な運動、休養、睡眠です！



<健康食品についての情報>

下記サイトもご参照下さい。

* 国立健康栄養研究所

「健康食品の安全性・有効性情報」

* 食品安全委員会（内閣府）

「健康食品」19のメッセージ



世界一薬好きな日本人？

富山の置き薬（配置販売薬）等昔から薬が日常的にあった日本。人口は世界の2%に満たないのに世界中の40%の量を使うほど、薬好き国民といわれています。

