



市販薬を。

上手に使って健康管理!

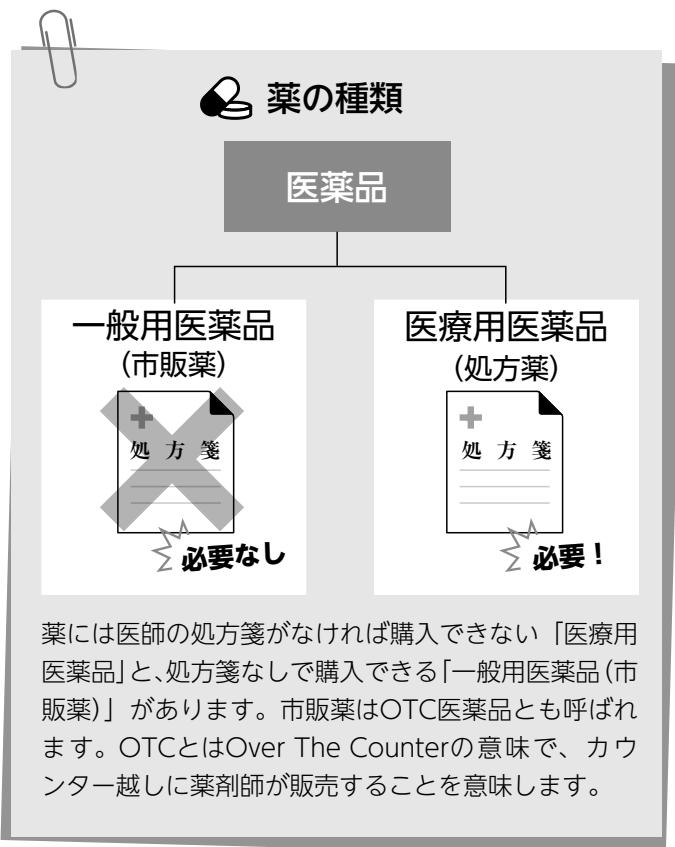
「病院に行くほどでもないな…」というときに頼りになるのが市販薬です。
しかし、処方箋なしで買える分、ちょっと軽く扱っていませんか。
今回は市販薬の使い方をしっかりマスターして、健康管理に活用しましょう。

セルフメディケーションとは

セルフメディケーションとは、自分の健康状態を知って自分自身で健康管理や病気の予防・対処を行うことをいいます。平均寿命が延びる中で自分の健康は自分で守ることを意識するのは、健康を維持するためにとっても重要です。セルフメディケーションを実行することで健康を守れば、余分な医療費を減らすことにもつながります。

•セルフメディケーションの基本•

- 健診を受けて自分の健康状態を把握しておく
- 適度な運動を行い、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠を心掛ける
- 軽い症状は市販薬を使って自分で手当てる
- 症状などの疑問は、かかりつけの医師や薬剤師と相談する



市販薬のキホン！

市販薬にも副作用の危険あり 用法・用量は絶対守る！

市販薬は安全性を優先して作られています。副作用がまったくないわけではありません。定められた量や使用回数などを守らないと副作用の危険が高まります。添付されている説明書をよく読み、用法や用量は必ず守りましょう。また、複数の市販薬を組み合わせるのは副作用の危険があるため、行ってはいけません。どうしてもという場合は医師や薬剤師と相談することが大切です。

リスクが高い薬は 薬剤師の説明を受けないと買えない

市販薬の販売では、薬について相談できるように薬剤師もしくは登録販売者の資格が必要と決められています。処方箋なしで買える分、副作用のリスクに応じてランク分けされており、リスクの高い薬は薬剤師から書面による説明を受けなければ購入できません。特に要指導医薬品については対面での販売のみで、通信販売は認められていません。

症状が改善しないときは 医療機関を受診する

市販薬は病気のかかり始めの対応や症状の緩和が目的で、長期にわたって服用することを想定していません。症状が改善しなかったり、繰り返し現れる場合には医療機関を受診しましょう。きちんと検査と診断を受けることで、思いも寄らない病気が原因だと判明することも考えられます。医師から処方された薬は健康保険が使えるため、長期で服用する場合は経済的な負担も抑えられます。

危険

用法・用量を守らない

効果が現れなかったり、効き目が強過ぎて副作用が生じてしまう

薬を組み合わせる

成分が重複して効果が出過ぎたり、相互作用で効果が現れない場合がある

高
リ
ス
ク
低

要指導医薬品

薬剤師が
対応

第1類医薬品

指定第2類医薬品

第2類医薬品

登録販売者
でもOK

第3類医薬品

市販薬と処方薬の違い

市販薬

ドラッグストアなどで自分の判断で購入できるため、安全性を優先して効果はマイルド。治療目的ではなく症状を緩和するために用いる。

処方薬

医師が病気を診断して患者の状態に合わせて処方する。病気に合わせた成分で効果が強い。薬を他の人に渡すのは禁止。健康保険が適用される。

セルフメディケーション税制

市販薬の購入で税金が戻ってきます！

セルフメディケーション税制とは、医療費控除の特例として特定の成分を含んだ市販薬の購入費用で医療費控除が行える制度です。毎年1月から12月までに購入した市販薬の購入額が12,000円を超えた場合に、12,000円を超えた額が所得から控除され、納め過ぎていた税金が払い戻されます（控除額の上限は88,000円）。控除を受けるには確定申告が必要です。

従来の医療機関で支払った医療費などに対する医療費控除とは併用できないため、支払い額を比較してより有利な方を選択しましょう。

対象商品はこのマークが目印

セルフメディケーション

税 控除 対象

