

## もっと広がる クサリの世界

### セルフメディケーション

長引く処方薬不足。回復の兆しも見えないまま、4年がたとうとしています。今年9月の医薬品供給状況にかかる調査結果(厚生労働省)では、3066品目が不足している状況です。一部のせき止めや解熱鎮痛剤、抗生剤など、入手しにくい医薬品はさまざまで、薬物治療に影響が出ています。

## 薬不足の冬、乗り切る

もうすぐ12月。冬は、冷えや乾燥による体調不良を訴える方も増えるのではないのでしょうか。インフルエンザや風邪、ウイルス性の胃腸炎など、感染症も増える季節です。自分の身は自分で守れるよう、いま一度健康について考えてみませんか。

セルフメディケーションという言葉があります。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ですることです。コロナ禍にはしっかりとできていた感染症対策、覚えているのでしょうか。正しい手洗いや手指の消毒。手で顔に触らない、必要時のマスク着用、適切な換気が感染症対策に

は重要です。特に、ドアノブや手すりなど不特定の方が触れるものに触ったら、自分の顔を触る前に早めに手を洗いましょう。

もし、風邪をひいてしまったら、無理をせずに十分な休養と睡眠をとり、安静にしましょう。その際、せき、鼻水、喉の痛み、発熱など、さまざまな症状もあると思いますが、軽い症状であれば、自分で手当てができる場合もあります。自分の症状をしっかりと確認してください。医療用で不足している薬でも、市販薬では入手できることもあります。

薬を購入の際は、必ず薬剤師に相談

してください。頭やおなかの痛み、発熱などは日常によく起こる症状ですが、それらの症状の陰に重大な病気が潜んでいることもあります。市販薬の使用か医療機関の受診か判断に迷うときには、薬剤師に相談してください。また、普段飲んでいる薬や健康食品サプリメントなどがあれば飲み合わせを確認します。日頃から何でも相談できる「かかりつけ薬剤師」がいれば、セルフメディケーションの心強い味方になってくれるでしょう。

(菅沼 貴仁・県薬剤師会常務理事)

<毎月第4火曜日に掲載>