

## 《『OTC医薬品（市販薬）』について》

～OTCとは「Over The Counter」の略で、カウンター越しに薬剤師などのアドバイスを受けて購入するという意味～

### セルフメディケーション

～自分の健康は自分で守る～

- 日頃から健康に気を配り
- 健全な食生活をおくり
- 適度な運動・休養をとり
- 軽い身体の不調はOTC医薬品で



薬剤費  
削減へ！

### ▶ 「OTC医薬品」の分類

分類	要指導医薬品	一般用医薬品		
		第1類医薬品	第2類医薬品	第3類医薬品
副作用・相互作用	特に注意が必要	特に注意が必要	注意が必要	—
対応する専門家	薬剤師	薬剤師	薬剤師または登録販売者	薬剤師または登録販売者
専門家による情報提供	義務	義務	努力義務	—
インターネットでの販売	不可	可	可	可

### ▶ 薬の正しい飲み方

1. 使用前に説明書をよく読む

2. 水かぬるま湯で飲む

3. 飲む量や期間を守る

4. 飲む時間を守る

### ▶ 良くない“薬の飲み合わせ”の例

#### ■ OTC医薬品と飲料

風邪薬・睡眠薬・花粉症の薬	+	アルコール	▶	症状 脳の活動を抑制する成分の作用が増強し、眠気が強く現れたり、判断力が鈍くなることもある。
便秘薬	+	牛乳	▶	症状 腸で溶けるはずの有効成分が、胃で溶けだしてしまい、効果が出なかったり、胃痛などを引き起こすことがある。
咳止めの薬 (テオフィリン系)	+	コーヒー・紅茶・緑茶	▶	症状 中枢神経刺激作用が増強し、頭痛や動悸などが起こることがある。

※ 上記以外の医薬品でも、水やぬるま湯以外の飲料で服用すると、効果に影響する場合があります。

#### ■ OTC医薬品とサプリメント

咳止めの薬 (テオフィリン系) 更年期障害の薬 (エストロジオールとエチニルエストロジオール)	+	セイヨウオトギリソウ (例：セント・ジョーンズ・ワート含有サプリメント)	▶	症状 薬の分野（代謝）を促進して、作用を弱めることがある。
--	---	---	---	----------------------------------

#### ■ OTC医薬品と医療用医薬品

風邪薬・鼻炎薬・咳止めの薬・乗り物酔いの薬	+	例：左記効用を含む各種アレルギー用薬（内服薬）	▶	症状 眠気を催す成分が重なり、眠気が強く現れたり、判断力が鈍くなることもある。
-----------------------	---	-------------------------	---	--

特に、持病のある人や常用している薬がある人は、薬の飲み合わせについて、薬剤師に確認しておく安心です。

# 3 つのセルフメディケーションを実践してメリットを実感！

## 1. 日々の習慣を見直してみる

- 朝ごはんは抜かない
- 野菜は意識してたっぷり取る
- 適度な運動を毎日続ける
- 周囲にも健康被害を招くたばこをやめる
- お酒の飲み過ぎに注意する
- 全身の健康を左右する口腔ケアを習慣に

- 規則正しい睡眠で十分な休養をとる



## 2. 健康状態をチェックする

- 健診・検診を定期的にする

- 日頃から体調管理を行い、健康状態を把握する

## 3. OTC医薬品を使用する時に注意することを知っておく

- 誰が、いつ、どのような症状で、使用するのかなどを薬剤師に伝える
- 不安なことや分からないことは薬剤師に必ず相談する
- 説明書をよく読み、用法・用量を必ず守る
- 併用する薬がある場合は飲み合わせを薬剤師に確認する
- 自分の飲んでいる薬を正確に伝えるために「お薬手帳」を一冊にまとめて持参する

## 知ってます？ OTC医薬品で税金が戻ってくる制度

### お薬のQ & A

**Q** 税金が戻ってくる“セルフメディケーション税制”というお得な制度があると聞きました。それってどんな制度ですか？

**A** 「セルフメディケーション税制」とは、医療費控除の特例のこと。薬局やドラッグストアで購入できる特定のOTC医薬品を、1年間で合計12,000円を超えて（家族の分を含む）購入し確定申告をすれば、その超えた分が所得から控除されるというお得な制度です。定期健診や予防接種を受けるなど健康管理に取り組んでいる人が対象です。OTC医薬品を活用しているという方は、日頃から領収書やレシートを取っておくことをお忘れなく！対象となる医薬品のパッケージには右上のようなロゴが記載されています。また購入時のレシートに対象の医薬品であることが分かるような印（★など）や説明が記載されています。



※セルフメディケーション税制は通常の医療費控除とのいずれか一方を選択して適用することになります。したがって、セルフメディケーション税制の適用を受けることを選択した納税者は通常の医療費控除を受けることができませんのでご注意ください。（詳しくは国税庁ホームページでご確認ください。）



## かかりつけ薬局をもちましょう

**かかりつけ薬局**とは、いつも薬を調剤してもらおう薬局のこと。薬歴などを継続的に把握してくれる他、複数の医療機関を受診した場合も、それらの薬を一元管理し、複数の医療機関から同様の薬やたくさんの種類の薬が処方されている（**重複投与・多剤投与**）ことに気づいたり、**副作用・飲み合わせ**をまとめてチェックしてくれます。また、医療機関（医師）から発行された処方せんに**数量の間違い**があった場合、医療機関（医師）に電話で確認し正しい数量で調剤してくれることもあります。さらに外出が難しい高齢者などの患者さんのお家に伺い、お薬のご説明をしたり、**残薬（手元に残っている薬）の確認**も行います。そのためにも複数の薬局からお薬手帳を発行されている方は、**1冊に集約して使用する**ことをお勧めします。

## かかりつけ薬局選びのポイント

- 立地や営業時間などの利便性がよい
- 同居家族も利用している
- 服薬の回数や方法を丁寧に説明してくれる
- 親切で相談しやすい薬剤師がいる
- 店舗責任者や薬剤師の氏名、緊急時の問い合わせ先などが明確に表示されている