

「セルフメディケーション」とは...
自分自身の健康に責任を持ち、軽度な
身体の不調は自身で手当てすることです。
世界保健機構 (WHO), 2000年

かぜのセルフメディケーション

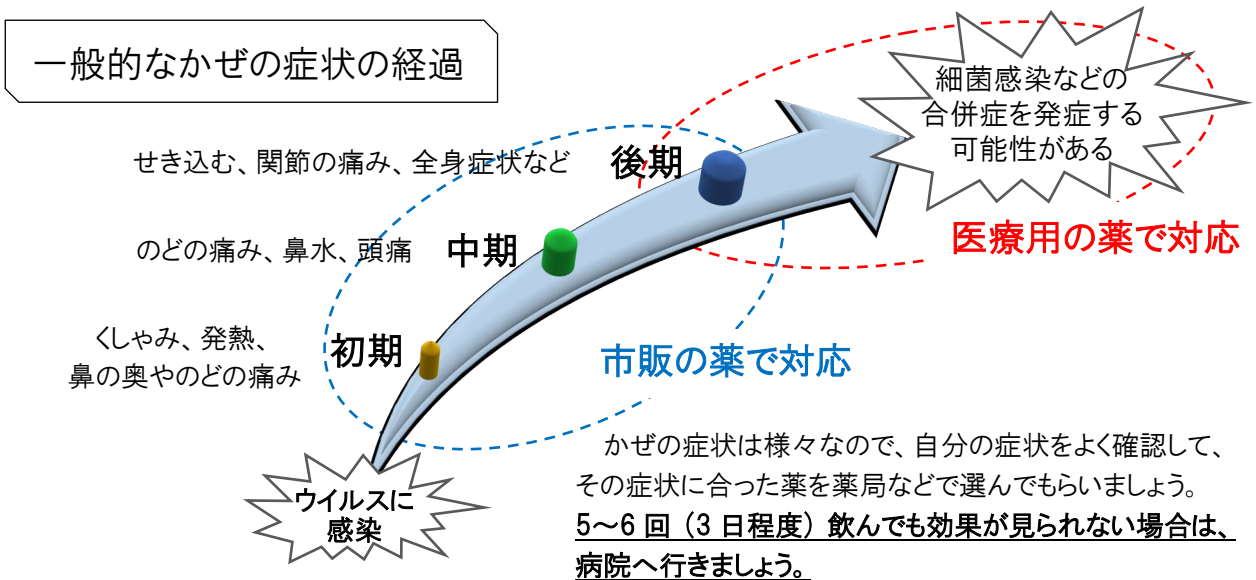
みなさんは将来、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自身で手当てしていけるようになることが必要です。そのためには、病気や薬の使い方についての正しい知識を身につけ、適切に対処できるようになりましょう。しかし、分からないことや不安があるときは、専門家(医師、薬剤師など)を頼ってくださいネ。

治療の基本



かぜ薬はどのタイミングで飲めばよいでしょうか？ かぜ薬は、ウイルスを退治するのではなく、かぜのつらい症状を和らげるためのもので、体が自己回復力でウイルスを退治します。かぜの症状がつかく、体力を消耗しそうなときに、かぜ薬を利用しましょう。漢方薬をかぜの初期に用いることもあります。

上手に薬を利用する



※ せき、くしゃみ、鼻水などはウイルスを体から出そうとする反応、発熱はウイルスが増えるのを抑えるための反応でもあります。そのため、薬で完全におさえ込もうとしないことが大切です。

病院を受診する

以下の場合、病院へ行きましょう。

- ・ かぜ薬を 5~6 回 (3 日程度) 飲んでも症状が改善しない
- ・ 39 度以上の熱がある
- ・ 濃い黄色や緑色の鼻水が出る
- ・ 激しいのどの痛みや腫れがある
- ・ 激しいせきが出る、せき込んだら止まらない



症状が軽くても、かぜと思われる症状が 2 週間以上も続く場合は、大きな病気の可能性があるので病院へ行きましょう。

《 出張相談会 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレター、医薬品や健康などについて、質問・相談がある人は保健室まで！
10月24日 16時30分~17時30分

参考: 「OTC メディケーション」 虎の巻, 第三版, 日経 BP 社

作成・発行元 北陸大学薬学部 准教授 (学校薬剤師) 大柳賀津夫
北陸大学薬学部薬学科5年生 喜友名侑舞・仲田里穂