

# ルール 20

自分の健康は自分で守る。市販薬という心強い存在。

## 市販薬を上手に活用しよう

軽い病気やケガのときに頼りになるのが市販薬です。薬局やドラッグストアで購入できる市販薬は、使用上のリスクごとに分類されていますが、最近では病院の処方薬と同じ成分を含む効果の高いスイッチOTC医薬品もあります。

病院に行く時間がないときなどは薬剤師や登録販売者と相談して上手に使っていきましょう。



### 効き目がよいスイッチOTCが増えている

スイッチOTC医薬品は、医療用医薬品のうち、副作用が少なく、安全性が高いものが市販薬(OTC医薬品)に転用(スイッチ)した薬です。もともと病院で使っていた成分の薬なので、効き目がよく、軽い不調時や病院に行く時間がない時に役立ちます。

#### 代表的なスイッチOTC医薬品

##### 花粉症治療薬

アレグラFX  
(フェキソフェナジン)  
など

##### カゼ薬

ルルアタックEX  
(イブプロフェン)  
など

##### 痛み止め

イブクイック  
頭痛薬  
(イブプロフェン)  
など

##### 湿布

サロパスEX  
(インドメタシン)  
など

##### 水虫薬

ピロエースZ液  
(ランコナゾール)  
など

##### かゆみ止め

リンデロンVs  
軟膏  
(ベタメタゾン吉草酸エステル)  
など

禁煙補助薬のニコチンパッチやニコチンガムもスイッチOTC医薬品です。

### 市販薬を購入する時の注意点

市販薬の種類が多すぎてどれがいいか迷うことも多いはず。積極的に薬剤師や登録販売者に相談し、自分の症状や体質に合った薬を選ぶことが大切です。使用するときは絶対に用法・用量を守ってください。また、市販薬で症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

#### 薬剤師や登録販売者に伝えること

- 薬を使う人の性別、年齢
- できるだけ詳しい症状(いつから、どんな症状か)
- サプリメントや、ほかの薬の使用状況、受診の有無
- 妊娠や授乳の有無
- アレルギーや副作用の経験があるか

処方薬を使っている方はお薬手帳を持参!



#### インターネット購入できるサイトは?

健康被害やトラブルを避けるためにも安心できるサイトで購入しましょう。

厚生労働省「一般用医薬品の販売サイト一覧」▶



#### セルフメディケーション税制

市販薬の購入は税制面でも優遇されています。これは、対象となる市販薬を年間12,000円以上購入した際に、確定申告をすると所得控除を受けることができる制度です(2026年12月末まで)。通常の医療費控除と併せて受けることはできません。対象市販薬には右のようなマークがパッケージに記載され、レシートにも対象医薬品であることが記載されます。

購入時のレシートや領収書は捨てずに保管を!



# ルール 21

肩こり、筋肉痛などのマッサージに保険はきかない。

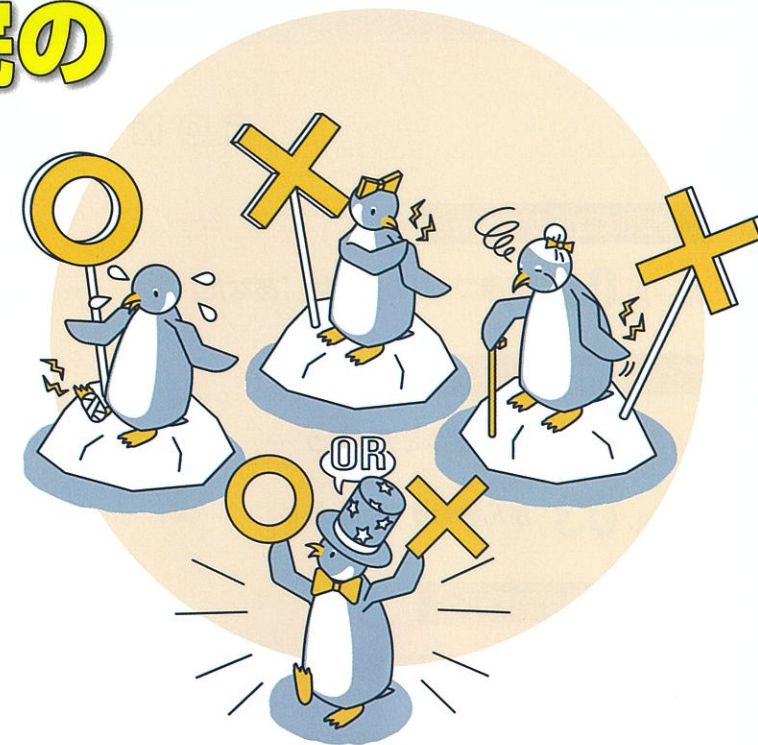
## 接骨院・整骨院のかかり方

あなたは腰痛などのマッサージで接骨院を利用していませんか?実は看板などに「各種保険取扱」と書かれていても健康保険が使えるのは一部のケースだけです。

接骨院や整骨院で健康保険が使えるのは、打撲やねんざ、挫傷(肉離れ等)、脱臼・骨折といった外傷性のケガに限られています。

皆さんの保険料を適切に使用するためにも正しいかかり方を知っておきましょう。

\*脱臼・骨折の場合、緊急時以外は医師の同意が必要です。



### こんなときは健康保険が使いません!

- ✓ 日常生活による肩こりや腰痛
- ✓ スポーツによる筋肉疲労や筋肉痛
- ✓ 過去の交通事故等による後遺症
- ✓ 病気からくる痛みやしびれ(リュウマチ・五十肩・ヘルニアなど)
- ✓ 症状の改善が見られない長期の治療  
\*治療が長引くときは医師の診断を受けましょう。
- ✓ 医療機関で治療中のもの
- ✓ 加齢による痛み
- ✓ 医師の同意のない骨折や脱臼の治療(応急処置を除く)
- ✓ 施術中の部位とは別の部位の「ついでのマッサージ」
- ✓ 工作中、通勤途中におきたケガ  
\*労災保険の対象です。



### 接骨院・整骨院にかかる時の注意点

- 1 症状と原因を正確に伝える  
いつからどんな症状があるのか、ケガの原因は何なのか詳しく伝える。
- 2 「療養費支給申請書」の内容をよく確認する  
負傷原因や負傷部位、施術内容、日数や金額など記載事項に間違いがないかよく確認して自身で署名・捺印する。
- 3 領収書を必ずもらう  
後日、健康保険組合から送られる「医療費通知」と金額などに相違がないか確認するためにも領収書や明細書は保管する。医療費控除を受ける際にも必要になります。

#### 健康保険組合からの照会にご協力を!

健康保険組合では接骨院や整骨院の支払いが適正かどうかチェックしています。施術内容などを皆さんにお聞きする場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。

#### 療養費支給申請書とは?

療養費支給申請書は、受診者が柔道整復師に健康保険組合への請求を委任する書類です。これにより、健康保険が使える施術については通常の保険治療と同じ扱いを受けられるしくみになっています。

#### はり・きゅう、あん摩・マッサージのかかり方

一部の施術には健康保険が使えますが、あらかじめ医師の同意書が必要です。はり・きゅうは神経痛、リュウマチ、五十肩、腰痛症、頸腕症候群、頸椎捻挫後遺症が、あん摩・マッサージには筋麻痺、筋萎縮、関節拘縮などが対象です。