

セルフ  
メディケーション

# 自分でできる カゼ対策！

季節の変わり目に体調を崩しやすいという人はいませんか。  
くしゃみが出てカゼをひいてしまったかなと思ったとき、  
わざわざ病院に出かけなくても、  
市販薬を正しく使うことである程度対処することは可能です。

## 知っていますか？ セルフメディケーション

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分自身で手当すること」。ふだんから自分の身体に关心を持つて自然治癒力を高める一方で、病院に行くほどではない軽い病気やケガは、市販薬を利用したり、自分で手当をします。

ただし、「自分自身で」とはいっても、「自分一人で」というわけではありません。必要なときは薬剤師などに相談し、それでも具合が悪いときには医師の診察を受けるようにしましょう。



十分な食事や睡眠

適度な運動

薬剤師に相談

## カゼ薬のかしこい使い方

### ●症状に合った薬を飲む

一般的なカゼの症状には総合カゼ薬を用いますが、せきや鼻水といった特定の症状が出ているときは、それに合った薬を飲むのがいいでしょう。

発熱や頭痛、  
鼻水、せきなど  
いろいろな症状が  
あるとき

総合感冒薬

のどが腫れて  
痛いとき

口腔咽喉薬

熱があり、  
頭やのどが  
痛いとき

解熱鎮痛薬

せきが出たり、  
たんが詰まるとき

鎮咳去痰薬

くしゃみが出たり、  
鼻水、  
鼻づまりのとき

鼻炎用薬

### ●薬の飲み方、これはダメ！

市販薬を使用する際は、同封の「使用上の注意」を読み、していけないことを確認し、用法・用量を守るようにしましょう。



- ✖ 「早くよくなりたいから」と多めに飲む
- ✖ 熱が高いので、総合感冒薬と解熱鎮痛薬と一緒に飲む
- ✖ 子どもに、大人用の薬を半分にして飲ませる
- ✖ 錠剤がのどにつかえるので、つぶして飲む

## 自分でできる予防と対策

外出から帰ったときの手洗いは大切。接触感染でもうつるので、手の平だけでなく、手の甲や手首、指と指の間までていねいに洗うようにします。



## けんぽお知らせ板