

世界中で健康や医療への関心が高まる中、私たち一人ひとりの健康に対する意識と行動が問われています。そこで「日本再興戦略」に国民の「健康寿命の延伸」が目標に取りあげられ、その解決策の1つとして「セルフメディケーション」の実現が位置づけられました。



Q:1 健康な社会を守るため、今、私たちはどんな意識を持ち、どんな行動をすべき？

A: 医師や薬剤師からのアドバイスを受けながら、体調を崩さないような生活習慣を心がける。そして軽度な不調であれば早めに **OTC 医薬品**(※)を用いて手当てをして重症化を防ぐ。自分の健康は自分で管理しようという考え方。これが「セルフメディケーション」です。

Q:2 セルフメディケーションを実践するのに、心掛けたい具体的な行動は？

A: 体重や血圧、体温を定期的にチェックし、自分の健康状態を把握します。風邪やウイルスなどの感染症予防には、適度な運動とバランスの良い食事、良質な睡眠で体調を整え、免疫力を落とさないようにしましょう。更に、手洗いやうがい、外出の際のマスク

なども習慣化。

Q:3 お医者さんや薬剤師さんとうまくコミュニケーションを取るためのコツ？

A: 医師や薬剤師から適切な判断を仰ぐために、自分の症状や服薬状況を自分できちんと伝えられるようにしておく。「おくすり手帳」を使えば、服薬状況を正しく伝えられるだけでなく、お薬の多剤服用防止にも役立つ。**OTC 医薬品**を服用した情報も記録しておくとうれいでしょう。

(※) OTC 医薬品とは

薬局やドラッグストアなどで販売されている医薬品。医師の処方箋がなくても購入できるものを指す。英語の「Over The Counter」の略で、カウンター越しに販売する形に由来する言葉。「家庭薬」「市販薬」などと呼ばれてきたが、2007年に協会が「**OTC 医薬品**」と呼称を統一。

～健康長寿社会の一翼を担う為に 日本 OTC 医薬品協会～から一部抜粋 <K.T 保健師>

支部だより

◆第 147 回みちくさ会のご案内 【首都圏支部と共催】

実施日:6月13日(土)10時30分 小田急・向ヶ丘遊園駅南口

コース:「川崎市立日本民家園」見学、他

*日本民家園では、入園料 500円(65歳以上は300円)がかかります

*詳細は、東京都支部の HP をご覧ください。

<https://www.shoai.ne.jp/tokyo/>

※みちくさ会は、事前申し込み不要です。会員・ご家族ならどなたでも参加できます。

※弁当、飲み物、敷物、雨具などをご持参ください。

なお、新型コロナウイルスの終息が見えない場合は中止せざるを得なくなります。HP でご確認ください。

次回は、10月10日(土)の予定です。

◆「お江戸健康ウォーク・奥の細道編」のご案内

「お江戸健康ウォーク・奥の細道編」に是非ご参加ください。月ごとに、歩いた歩数を報告いただき、支部 HP にて実績が確認できるようにしています。特にこの時期、運動不足を意識して自分の都合の良い時に自分のペースで体を動かすことが大切です。もちろんノルマもありません。そして配偶者様にもご参加いただけます。



参加された方には参加記念品を用意し、昨年度から参加いただいた皆様には、5月にお届けいたしました。申し込みは、支部 HP から、または、Eメールでご連絡ください。

tokyo@shoai.ne.jp

◆都市対抗野球は11月に開催されます

例年7月に行われる都市対抗野球は、オリパラの関係で、**11月22日(日)より12日間**、東京ドームで開催される予定となっています。

