

ハロー通信



NO.31
2009.3月

発行元：えひめ保健企画/若水ハロー薬局・松山ハロー薬局

最近、セルフメディケーションという言葉が耳にすることがあります。自分自身で健康を管理し、軽い病気の症状の緩和や予防をするという意味です。健康で明るい生活を送るためには、自分でできる健康管理を積極的に行っていくことが大切です。薬局をうまく活用し、自身の健康管理に役立てましょう。

●OTC（一般用）医薬品とは

OTC（一般用）医薬品とは、「Over The Counter」の略で、薬剤師をはじめとする専門家がカウンター越しに販売する医薬品を指し、いわゆる市販の総合感冒薬（風邪薬）や胃腸薬などがこれに当たります。

OTCの販売制度が2009年6月から大きく変わります。OTCはこれまで、ほとんどひとくくりに扱われてきましたが、新たな制度では医薬品の含有する成分を、副作用、相互作用（のみ合わせ）、使用方法の難しさ等の項目で評価し、3つのグループに分類します。大きく「第1類」「第2類」「第3類」に3区分されます。副作用などのリスクが高い順に第1、第2、第3の順に振り分けられるのですが、効き目が強い順といってもいいと思います。このほか、第2類の中で注意を要するものは「指定第2類医薬品」に区分されます。



●OTC医薬品の分類と専門家のアドバイス

第1類医薬品	OTC医薬品としての使用経験が少ないものや副作用、相互作用などの項目で安全性上、特に注意を要するもの。 例：H ₂ ブロッカー含有薬、一部の毛髪用薬 など
第2類医薬品	副作用、相互作用などの項目で安全性上、注意を要するもの。またこの中で、特に注意を要するものを指定第2類医薬品とする。 例：主なかぜ薬、解熱鎮痛薬、胃腸鎮痛鎮けい薬 など
第3類医薬品	副作用、相互作用などの項目で安全性上、多少注意を要するもの。 例：ビタミンB・C含有保健薬、主な整腸剤、消化薬 など

各分類ごとに、薬剤師または登録販売者（今回の薬事法改正で実施される都道府県の試験に合格した専門家）がアドバイス（情報提供や相談対応）をします。

OTC医薬品分類	対応する専門家	情報提供	相談対応
第1類医薬品	薬剤師	文書での情報提供（義務）	義務
第2類医薬品	薬剤師または、 登録販売者	努力義務	
第3類医薬品		法律上の規定無し	

●商品パッケージ等への分類表示

購入者にとって、OTC医薬品の分類が分かるように、外箱などに表示されます。

第1類医薬品

第2類医薬品

第3類医薬品

指定第2類医薬品



第2類医薬品

又は

第②類医薬品



●医師が処方する薬とOTCの違い

薬には、医師が処方する薬（医療用医薬品）と、薬局・薬店で買えるOTC医薬品（一般用医薬品）があります。前者は医師が患者を診断して、その人の体質や症状に応じて処方される薬です。効き目が強い反面、慎重に扱う必要があります。

一方、OTC医薬品は自らの判断によって使用することを前提としてつくられていますので、有効性ととも安全性を重視して成分や分量を決めています。OTC医薬品を買うとき、まず薬局・薬店に

1. 症状
2. アレルギーや副作用の経験
3. 他に使用している薬
4. 妊娠の有無

などについて伝えます。薬をいくつか選んでもらい、それからどれにするか自分で決めるとよいでしょう。薬は、相談してから買うことを習慣づけてください。



●OTCを使用する時の目安

OTC医薬品は、通常病気のかかりはじめに使います。病院に行くほどではない体調のくずれや、初期のかぜ、軽い頭痛、食べ過ぎ、下痢などがあげられます。症状が改善されない場合は、薬局・薬店、または医師に相談してください。例えば、高熱や胃の痛みなどが何日も続くといった場合は、すぐに医師の診察を受けることをおすすめします。

なお、乳幼児の病気は、大人と同じに考えずに、早めに医師に診てもらいましょう。

●薬の飲み合わせ

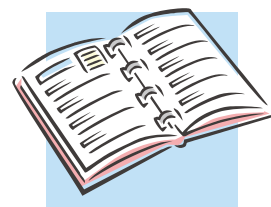
薬と薬の飲み合わせによって、体内で薬の相互作用がおこると、効力が減ったり、逆に作用が強くなりすぎて副作用が現れることがあります。数種類の薬を服用する場合には、薬剤師や医師に相談しましょう。

●説明書きはきちんと読もう

薬には、「効能・効果や用法・用量、使用上の注意」など正しくお使いいただく上で大切な情報が書かれた説明書（添付文書）がついています。新しい情報が追加されている場合がありますので、購入するたびに、必ず読んでください。また、薬を使いおわるまで、大切に保管しておきましょう。

●「薬の記録」をつけよう

薬の記録（お薬手帳）は、自分の使用している薬を正確に知り、副作用や誤飲を防止し、病気の治療に積極的になるという効用があります。また、自分の薬に対する情報として薬剤師や医師へ伝えるときに使用することも可能です。薬の名前、服用期間、服用して気づいた点などを記録しておきましょう。



～編集後記～ 医療活動運動交流集会

今年は2月8日にウェルピア伊予で行われました。民医連加盟の病院・診療所・薬局やヘルパーステーションのスタッフが集まり1年間の医療活動を通しての演題発表などを行いました。特別講演は年越し派遣村でも有名になった湯浅氏でした。貴重なお話が聞けて勉強になりました。

岸（松 山）