



薬局は セルフメディケーションの パートナー



セルフメディケーション
(自己治療)とは、病気になるに
く生活習慣を身につけ、自分の健康を自分で作り上げていく考え方です。自分自身で健康を維持増進するという強い目的意識を持って、日々の健康管理に積極的に取り組みましょう。

セルフメディケーションについて具体的にいうと、自己チェックと生活習慣を改善することで生活習慣病を予防したり、軽い病気の場合は処方せんのいらぬ大衆薬・薬局で買える一般用医薬品(を上手に用いて健康管理を行う)といえます。

しかしそのためには、健康や医薬品に対する正しい知識が必要となります。

つまり自己判断といっても、間違えた判断で、間違えた民間療法や大衆薬に頼ることではなく、むしろ信頼できる「かかりつけ医師」や「かかりつけ薬局・薬剤師」との円滑な連携を大事にし、アドバイスをもらいながら自分でやることは自分で行うことが大切です。

セルフメディケーション (自己治療)のポイント

- 薬の正しい知識を持ち、かかりつけ薬局の薬剤師と相談して大衆薬を上手に使い、軽い病気の初期治療などを行う。
- 生活習慣病ではないかなど日ごろ自分でヘルスチェックを行い、病気の予防を心がける。ただし、前提として

どんな薬局がよいか私なりに考えた目安は以下の通りです。

かかりつけ薬局・薬剤師を 選ぶ目安

- 処方せん調剤や薬の相談・販売に適切に対応してくれる薬局。
- 長く同じ地域で活動していて評判がよい薬局。
- きちんとお客様の話を聞いてくれる薬局。
- 薬について分かりやすく丁寧に説明して、薬の使い方や飲み合わせなどのポイントを指導してくれる薬局。
- 必要とあれば、自宅まで薬を届けたり説明に来てくれる薬局。
- 薬局の守備範囲を心得ていて、病状によっては医師を紹介してくれる薬局。
- 患者さんごとの薬のカルテを作成して、適切な判断をしてくれる薬局。
- 薬の調剤や販売をするときに、食事や生活習慣にまで注意してくれる薬局。

- 「かかりつけ医師」とよく相談し、自らの健康状態、その維持・増進や回復には何が必要かをよく理解して実践することが大切。
- 食生活や運動・休養・睡眠に気を配り、生活を自己管理して健康で長生きできるよう努力する。
- ビタミン剤や健康食品なども必要であれば、正しく理解して利用する。
- 病状が悪化したり、病気の回復が得られない場合は、早急に医療機関を受診する。その際は、自分が用いている薬や健康食品、また行っている治療法などすべてを医師・薬剤師に伝える。

このようにセルフメディケーション(自己治療)は、あくまでも自分の健康は人任せでなく自分でやることは自分でやりましょうということです。

しかしそのためには、薬についても正しい知識と判断が必要となります。身近で気軽に相談できるところ、それは、薬局・薬店にいる我々薬剤師であると思っています。

基準薬局リスト

南秋田郡

飯田川調剤薬局	☎018-854-8272	☎854-8288
おおがむら調剤薬局	☎0185-45-3172	☎45-2961
チダ薬局	☎018-878-2604	☎878-2304
調剤薬局くつど	☎018-877-5670	☎877-7071
天王調剤薬局	☎018-878-6028	☎878-7230
保険薬局ドラックチダ	☎018-878-3216	☎878-7751
薬局エール湖東店	☎018-855-1212	☎855-1215
ワイズファーマシー	☎018-855-1102	☎855-1103

男鹿市

さかえ薬局	☎0185-24-3530	☎24-3554
チダ薬局男鹿店	☎0185-23-3586	☎23-2127
ひらつか薬局	☎0185-35-2765	☎35-4095
藤井薬局	☎0185-33-2014	☎33-2014
みさき調剤薬局	☎0185-22-1102	☎22-1103

秋田市

アイ薬局	☎018-863-5851	☎863-5851
アイリス薬局	☎018-835-6040	☎835-6002
安保薬局	☎018-834-2572	☎834-2572
いずみ薬局	☎018-864-5427	☎865-8730
越後谷薬局	☎018-862-2061	☎863-3228
追留薬局	☎018-839-4405	☎839-4399
追分佐野薬局	☎018-873-7002	☎873-7003
卸町薬局	☎018-863-9500	☎863-9501
加賀千代薬局	☎018-862-1050	☎862-1321
かがや薬局	☎018-865-7231	☎865-7232
勝又薬局	☎018-834-3240	☎834-3240
亀の町薬局	☎018-834-0143	☎834-0143
きさらぎ薬局	☎018-847-4563	☎847-4566
熊澤番山堂薬局	☎018-835-0110	☎835-0110
グリ-ン薬局	☎018-868-2211	☎868-3399
グリム薬局	☎018-832-0385	☎832-0385
小泉薬局	☎018-832-3981	☎833-1215
コスモス薬局	☎018-829-0555	☎829-0121
小町堂薬局	☎018-839-0795	☎839-9166
今薬局	☎018-833-2205	☎832-6481
ささき調剤薬局	☎018-835-2582	☎835-2582
佐野薬局	☎018-823-9355	☎823-9356
佐野薬局中央店	☎018-824-6222	☎824-6225
佐野調剤薬局	☎018-864-0866	☎865-4254
サン薬局	☎018-880-2833	☎880-2831
山王薬局	☎018-863-6132	☎823-0013
山王佐野薬局	☎018-823-3371	☎823-3374
山王中園薬局	☎018-883-0780	☎883-0781
城東薬局	☎018-831-6777	☎831-7222
すずらん薬局土崎店	☎018-880-2101	☎880-2102
すずらん薬局	☎018-857-0770	☎857-1616

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保田町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail: info@akiyaku.or.jp
http://www.akiyaku.or.jp

処方せん公文書の有効期限は処方日を含めて4日間です。