

ご存じですか？ セルフメディケーション

平均寿命が長くなった現代、幸せな生活を送るためには、いかに毎日を健康に生きるかが重要となってきます。そこで注目されているのが「セルフメディケーション」というものです。

○セルフメディケーションとは

直訳すると「自己治療」や「自己服薬」などと表され、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当をすること」を意味しています。

例として・・・

○風邪が重症化する前に風邪薬を飲む



○小さな切り傷に絆創膏を貼る



○疲れたときにはビタミン剤を飲む



・・・など

これまでは病気になれば病院を受診して、医師の指導のもとで治療を行うことが主体でしたが、軽度の症状の緩和や予防においてはOTC医薬品を使用して治療を行うことが求められています。

『OTC医薬品』とは？ (Over The Counter 医薬品)

薬局や薬店、ドラッグストアなどにおいて処方箋なしで購入できる医薬品のことです。

今までは「市販薬」などと呼ばれていましたが、「要指導医薬品」や「一般用医薬品」と言われるようになりました。

セルフメディケーション税制 (医療費控除の特例)

要指導医薬品及び一般用医薬品のうち、医療用から転用された医薬品を購入した際に、条件を満たせば年間のOTC医薬品購入代金の一部が、総所得金額などから控除される制度です。

[詳しくは、厚生労働省のホームページなどをご参照ください。](#)

○セルフメディケーションで期待できること

- ① 毎日の健康管理の習慣が身につく
- ② 医療や薬の知識が身につく
- ③ 医療機関で受診する機会が減少する
- ④ 国民全体の医療費の増加が抑制される

○セルフメディケーションを効果的に行うためには

セルフメディケーションの基本として、まずは自分の身体の状態を知ることが第一です。さらに、病気や薬についての正しい知識を身につけることも大事です。普段から適度な運動と栄養バランスの良い食事を摂り、十分な睡眠を確保し、自然治癒力を高めていきましょう。



■お問い合わせ 保健福祉課 健康支援グループ 55-4460

かみのくにデイサービスセンターの『送迎車両』が更新されました！

(公) 中央競馬馬主社会福祉財団からの助成を受け



かみのくにデイサービスセンターを運営する(社)上ノ国福祉会では、現在使用している車両の老朽化に伴い公益財団法人中央競馬馬主社会福祉財団から助成を受け、利用者送迎用リフト付き車両の更新を行いました。この助成は、同財団法人が社会福祉の向上と発展を目的に実施しており、今回の更新で、利用者の皆様のより安全で快適な送迎が行われることとなります。