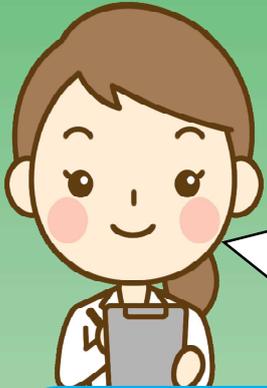


実践しよう！ セルフメディケーション



セルフメディケーションとは「自分自身に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。つまり日ごろから自分で健康管理を行い、軽度な身体の不調の場合、市販薬（OTC 医薬品）を利用することで自ら健康維持に努めることをいいます。ぜひ、セルフメディケーションを実践しましょう。

OTC 医薬品を利用する



体調管理をする



健診結果 などを 活用する



健康的な体をつくる



★ OTC 医薬品（市販薬）を上手に活用しましょう

まずは、毎日体調を管理することが大切です。しかし、疲れなど様々な要因により体調不良を起こすこともあります。軽い体調不良のときは、医師の処方箋なしで購入できる OTC 医薬品を上手に活用しましょう。

★ OTC 医薬品を活用する例

- 胃腸の調子が悪いときは胃腸薬を飲む
- 症状に合わせたかぜ薬を飲む
- 頭が痛いときは頭痛薬を飲む
- 目が疲れたら目薬をさす
- 小さな傷に絆創膏ばんそうこうや消毒薬などを使う
- 肩こりや腰痛に貼付薬などを使う
- 虫刺されにはかゆみ止めや虫刺され用の薬を使う