



セルフメディケーションの ススメ!



セルフメディケーションとは 「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てすること」と世界保健機関(WHO)で定義されています。

例えば、風邪をひいたとき、どのように対応しますか?

Aさん



病院に行き診察を受け、薬をもらう

Bさん



ドラッグストアなどで**市販の医薬品(OTC医薬品)**を購入して服用する

Cさん



医薬品に頼らず**栄養のあるものを食べて**、普段より早く寝て**休養を十分とる**

上記の例では、**Bさん**や**Cさん**の対応がセルフメディケーションに該当します。

⇒ドラッグストアや薬局などでOTC医薬品(処方箋なしで購入できる医薬品)を購入し、上手に利用しながら病気の予防や体調管理を行い、自身の健康を自身で守ることがセルフメディケーションとなります。

OTC 医薬品で自己負担を削減

処方されている薬と同一成分が含まれているOTC医薬品の購入をおススメします

医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高いものを市販薬(OTC医薬品)に転用(スイッチ)したものを「スイッチOTC医薬品」といい、医療費等の削減効果があることから、国も推進しています。

同一成分の花粉症薬を2週間入手する場合

(フェキソフェナジン60mg 14日分)

保険診療(3割分)

自己負担
1,830円～
2,142円



OTC 医薬品

自己負担
565円～
2,075円



上手に
利用すると、
安くなる
場合が
あります。

※厚生労働省「第1回セルフメディケーション推進に関する有識者検討会」資料より数字を抜粋

Point

医師が処方した薬の場合、窓口での支払いは総額の2～3割になるため、病院を受診する方が安価だと感じるかもしれません。しかし、受診して支払う額の中には、**薬代以外にも「診察料・検査料・処方せん料」等のいろいろな料金が含まれています**。一方、スイッチOTC医薬品は医師の処方が必要なく、薬代のみの支払いとなるので、花粉症や風邪等の軽い症状で薬が必要なときは、**最終的な自己負担の総額が安くなる場合があります**。