



セルフメディケーション？かかりつけ医にきいてみよう！



最近よく耳にする様になってきたセルフメディケーション。東京都医師会長が推奨していた龍角散のCMで初めて聞いたという方もみえるのではないでしょか。医療費削減のためにOTC医薬品を使用することを推奨していると取られがちですが、本来のセルフメディケーションの意義はそれだけではありません。WHO（世界保健機関）の定義によれば、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すること」とされております。自分自身の健康に責任を持つということは、自己責任ということではなく、自発的な健康管理や疾病予防の取り組みを促進することが大切です。

国民のセルフメディケーションを推進するため、一定の条件のもとで所得控除を受けられる制度としてセルフメディケーション税制があります。確定申告をする方や家族が購入した特定のOTC医薬品について、その年の総所得金額から控除を受けることが出来るというのですが、確定申告をする方が特定健康診査、インフルエンザの予防接種、勤務先で実施する定期健康診断、保険者が実施する健康診査、市町村が実施するがん検診等のいずれかを受けることが条件となっております。日頃から健康を意識してバランスの取れた食事をとり、適度な運動に心がけ、十分な睡眠をとることが前提です。体重だけでなく、家庭で血圧を測定することも大切です。仕事が忙しいといって自分の健康管理を後回しにしているませんか？適度な休息をとり、生活習慣病やがんの予防に努めて健康維持に努めながら、風邪などの軽度な身体の不調に対して市販薬を使用することがセルフメディケーションであり、症状が改善しない場合には速やかに医療機関を受診することが大切です。医療機関に通院して身体のことは任せているから大丈夫と言って自分で何もしないことは、決して病気の改善や重症化予防、健康寿命の延伸には繋がりません。セルフメディケーションを進めていくためにも、

「健康に関する事を何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師」が必要となってきます。健康診断で引っかかったけど、様子をみても大丈夫かな？熱が出てきたけど、インフルエンザやコロナが心配。気軽に何でも健康全般について相談できる町のお医者さんが「かかりつけ医」です。健康診断、がん検診、インフルエンザ、新型コロナウイルス、肺炎球菌、帯状疱疹、子宮頸がんワクチン等

の予防接種もおこなっております。お年寄りの世話などでお困りの方、介護に関してもお気軽にご相談ください。身体的および精神的に介護が必要な方や家族に対するパストラルケアを目指して石田クリニックケアセンター・パストラル（デイサービス）を併設しております。パストラルとは。もともとはパスター〈pastor：羊飼い〉からきた言葉で、牧歌的な、のどかなという意味です。パスターが羊の世話をするように人々を心からケアすることをパストラルケアといい、病人やその家族の「心」を専門的にケアすることです。健康についてのお困りごとは、かかりつけ医にきいてみよう！

