

# 薬局 だより

KI PHARMACY

2026年6月号

## 薬箱の点検を しましょう



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケアアイ調剤薬局へご相談下さい。

### 1. セルフメディケーションってなに？

「セルフメディケーション」という言葉を耳にしたことがありますか？聞いたことはあるけど、はっきりとは分からないという方も少なくないと思います。「セルフメディケーション」とは、「**自分自身の健康に関心を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること**」です。

単に「薬を飲む」ということだけでなく、日頃から自分の体調の変化に気づき、食事や睡眠に気をつけることも立派なセルフメディケーションです。

### 2. なぜ今、セルフメディケーションなの？

#### ・時間を有効に使える:

軽い風邪やちょっとした痛みなら、待ち時間を気にせず、身近な薬局で対応できます。

#### ・医療費の節約:

ご自身の費用負担を抑えられるだけでなく、対象の市販薬を購入した際、確定申告で「セルフメディケーション税制（控除の仕組み）」を利用できる場合もあります。

#### ・自分の体への意識が高まる:

「いつもと違うな」と早めに気づくことで、大きな病気の予防に繋がります。

### 3. はじめの一步は「薬箱」の点検から



セルフメディケーションを上手に、そして安全に行うために、切っても切れない大切な関係なのが「**薬箱**」です。

皆様のご自宅にお薬箱はありますか？

「気がつけば、同じような薬がたくさんある…」

「いつ買ったか分からない、期限切れの薬が残っている…」

「箱がなくて、何の薬か分からないものが混ざっている…」

そんな状態になっていないでしょうか。

いざという時に正しく薬を使うために、まずはご自宅のお薬箱を一度チェックしてみましょう！

「そうは言っても、何をチェックしたらいいか分からない…」という方のために、裏面にチェックリストを用意しました。ぜひペンを持って確かめてみてくださいね。



## 薬箱「すっきり安心」チェックリスト



チェック項目	ワンポイントアドバイス
<input type="checkbox"/> 期限切れの薬が入っていない	期限切れの薬は、効果が落ちるだけでなく、成分が変化して体に害を及ぼすことがあります。年に1~2回は定期点検を。
<input type="checkbox"/> 何の薬か分からないものがない	箱や説明書がなく、アルミシートだけになった薬。「これ、何の薬だっけ?」と思ったら、迷わず処分するか薬局へご相談ください。
<input type="checkbox"/> 過去に病院でもらった「余った薬」を保管しすぎている	処方薬は、その時のあなたの体調に合わせて処方されたものです。「前に同じような症状で直ったから」と、自己判断で古い処方薬を飲むのは大変危険です。
<input type="checkbox"/> 直射日光や高温多湿を避けて保管している	薬の多くは「室温（1~30℃）」での保管が基本です。暖房の近くや、湿気の多い場所は避けましょう。
<input type="checkbox"/> 家族みんなが薬箱の場所を知っている	いざという時に慌てないように、リビングの決まった場所など、家族全員が分かりやすい場所に置きましょう。

### 薬箱のチェックしてみてもいいか？

全部チェックがついた方は、日頃からの管理がすばらしい証拠です！もし「チェックがつかないところがあったな…」という方も大丈夫。気づいた今が、薬箱を見直すチャンスです。できることから少しずつ整理してみてくださいね。

## 薬箱の整理をしたついでに、災害の備えもしましょう。

災害時に備えて置いておくの良い薬

 <input type="checkbox"/> 総合感冒薬	 <input type="checkbox"/> 解熱鎮痛剤	 <input type="checkbox"/> 胃腸薬
 <input type="checkbox"/> 消毒液	 <input type="checkbox"/> 塗り薬(化膿止め)	 <input type="checkbox"/> 塗り薬(虫刺され)
 <input type="checkbox"/> 塗り薬(湿疹)	 <input type="checkbox"/> 目薬	 <input type="checkbox"/> 湿布

### 薬剤師からの防災アドバイス

#### ・「水なしで飲めるお薬」が便利！

災害時には水が非常に貴重になります。市販薬の中には、水なしで口の中で溶かして飲めるタイプ（チュアブル錠やOD錠など）もありますので、そういったものを選んでおく避難先などでも大変役立ちます。

#### ・家族の体質に合わせたプラスαの備えを

ご家族に合わせて「咳止め、整腸剤、下痢止め、便秘薬、アレルギー薬、うがい薬、保湿剤」なども合わせて備えておく安心です。

#### ・目薬は「涙と同じ成分」のものが重宝します

災害時には埃やゴミが目に入ることが多くなります。ゴミを洗い流すときにも使えるよう、防腐剤が入っていない「人工涙液（涙と同じ成分の目薬）」を用意しておく非常に重宝します。