

# 市販薬を 上手に 使いましょう。

市販薬（O T C医薬品）などを使って自分自身の健康を管理することを“セルフメディケーション”と言います。

軽い病気やケガに市販薬を上手に使いましょう。

※購入の際は薬剤師や登録販売者に相談し、用法・容量を守りましょう。

※症状が重い、改善しないなどの場合は医師の診断を受けましょう。

鼻水・くしゃみ等の症状には

抗ヒスタミン成分の薬が効果的です。

シーズン前に予め抗アレルギー成分の入った薬を服薬することで、アレルギー反応が出にくくなり症状が和らぎます。



## 【花粉症薬は眠くなる？】

最近では医師の判断でしか使用できなかった薬を薬局で購入できるようになりました。

これをスイッチO T C薬と言います。従来の花粉症薬は眠気をとまなうことがありましたが、スイッチO C T薬の花粉症薬は眠気が少なく、効果持続が長い薬が多くあります。服用回数が少なくてすむ薬もあるので薬剤師に要望を伝え、相談しましょう。

## 【風邪薬との併用に注意】

花粉症と風邪が重なった場合には注意が必要です。どちらの薬にも抗ヒスタミン成分が含まれている場合がある為、併用すると過剰摂取となり眠気などの副作用が強まる危険性があります。また鼻やのどの乾燥がひどくなり、のどの炎症や副鼻腔炎を起こしやすくなります。症状が重なった場合は医師か薬剤師に相談しましょう。

## 【こんな時は病院へ】

- ① お子さんなど若い人の花粉症 : 市販の花粉症薬は症状を改善するためのものです。若い人の場合は花粉症そのものを治す根治療法も検討しましょう。
- ② 症状がひどいと感じた時 : 特に鼻づまりがひどい人や、年々症状がひどくなる場合は病院へ行きましょう。市販薬の過剰な使用は厳禁です。血管収縮作用のある鼻づまりの薬は連日使用するとかえって悪化することがあります。

## ●● セルフメディケーション税制について ●●

平成 29 年 1 月から、薬局やドラッグストアなどで特定の成分を含んだ市販薬の購入について、医療費控除の特例（セルフメディケーション税制）が受けられるようになりました。控除を受けるには確定申告が必要ですので、市販薬を購入した時はレシートを保管しておきましょう。詳しくは国税局ホームページを参照ください。