

薬とうまく付き合って 健康と安心を!

Vol.37

セルフメディケーションについて②

前回お伝えした「セルフメディケーション」について。
今回は、まずその基本となる「セルフケア」のポイントと、
「セルフメディケーション税制」について詳しくおさらいしてみましょう。

●セルフメディケーションって?

「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」です。
平均寿命が延び、生活習慣病などが問題に
なっている現代において注目されている考え
方で、これを実践することです。

- ・日々の健康管理の習慣が身につく
 - ・医療や薬の知識が身につく
 - ・医療機関を受診する手間と時間の削減
 - ・通院が減ることで医療費の節約
- といったメリットが考えられます。

●まずはセルフケアを実践

身体の不調や健康への不安を感じたとき
だけでなく、健やかな毎日を送るためには、
主体的な「セルフケア」の実践が大切です。
「日本OTC医薬品協会」では、このセルフ
ケアを7本の柱に分けています。

- ① 健康に関する正しい情報
- ② 健診・検診の受診
- ③ 衛生管理・口腔ケア
- ④ 禁煙
- ⑤ 適度な運動・睡眠
- ⑥ 適切な食生活
- ⑦ OTC医薬品の適切な使用

適度な運動や睡眠、バランスのとれた食事、
禁煙などは健康的な生活を送る指針として
よく耳にしますが、これらに加えて、相談で
きる医師やかかりつけの薬剤師を持つこと
で健康への理解度を高め、またOTC医薬
品を使うことで、軽度な身体の不調は自分
で手当てすることができます。なお、OTC医
薬品とは、薬局やドラッグストアで処方箋な

しで買えるいわゆる市販薬のことで、セルフ
メディケーションで使用する薬はOTC医
薬品ということになります。

●セルフメディケーション税制

「セルフメディケーション税制(医療費控
除の特例)」は、対象となるOTC医薬品を
年間1万2000円を超えて購入した際
に、1万2000円を超えた分の金額(※1)に
ついて、確定申告により所得控除を受けるこ
とができる仕組みです。対象となるのは、所
得税や住民税を納めていて、健康診断や予
防接種、メタボ健診、がん検診などを受けて
いる方。また、通常の医療費控除制度とセル
フメディケーション税制は選択制となるた
め、減税額をそれぞれ試算した上で、金額の
大きい方を自分で選択します。市販薬によ
るセルフメディケーション中心のご家庭であ
れば、ぜひ活用しておきたい制度です。対象
となるOTC医薬品の品目名は、厚生労働
省のホームページで確認できる他、パッケ
ジに写真のようなマークが表示(※2)されて
います。また、確定申告の際には該当商品を
購入したことを示す領収書(レシート)も必
要となるため、捨てずに保管しておきましょ
う。税制について、詳しくはQRコード(厚生
労働省HP)をご覧ください。

●かかりつけ薬剤師の活用

薬選びには「症状に合う薬を服用する」
「生活に合う薬を選ぶ」「体質や服薬状況に
応じた薬を選ぶ」など、いくつかのポイント
があります。セルフメディケーションはたし
かに自らが取り組むものですが、こうした薬
選びのお手伝いをするのが薬剤師です。と
きには、市販薬を使うべきか医療機関を受
診すべきか迷うこともあるでしょう。そんな
場合でも、かかりつけの薬局や薬剤師を持つ
ことで、専門的な知識を持つ薬剤師からの
アドバイスを受けられます。ぜひあなたのセ
ルフメディケーションにお近くの薬局・薬剤
師を活用してみてください。

●ご自身の薬については、まずは、かかりつけ薬局・薬剤師又は
かかりつけの医師にご相談されることをおすすめします。診断・治療に
関するご相談は回答できない場合がありますので、ご了承ください。

(公社)広島県薬剤師会 お薬相談電話
Tel.082-567-6093 **相談無料**

◎受付/10:00~12:00、13:00~15:00
(月~金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)

●医薬品、洗剤、化粧品、タバコ等の誤飲・誤食時の対応に関するご相談は…

(公社)広島県薬剤師会 広島中毒119番
Tel.082-567-6099 **相談無料**

またはフリーダイヤル0120-279-119
(ただしご利用は県内から、一般電話と携帯、PHSのみ有効)

◎受付/9:00~17:00(月~金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)



対象となる商品の識別マーク



厚生労働省ホームページ
セルフメディケーション税制について

(※1) 上限金額:8万8000円
生計が同じ家族分も含まれます
(※2) マークの掲載は義務化
されているわけではありません



一般社団法人
広島市薬剤師会
Hiroshima City Pharmaceutical Association