

セルフメディケーションと 市販薬（OTC 医薬品）について

自分の健康は自分で守る時代。
軽い体調不良への備えとして、
市販薬を上手に活用してみませんか。

① 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、軽度の身体の不調は自分で手当すること」と世界保健機構（WHO）では定義されています。国でも、健康で長く暮らせる社会を目指し、この取り組みを推進しています。その取り組みの一つに「セルフメディケーション税制」と呼ばれる制度があります。

例えばかぜのひき始めなどのちょっとした不調の際、税控除対象マークのある対象の市販薬を年間 1 万 2,000 円以上（家族内合算可）購入した場合、健康診断を受けているなどの一定の条件を満たしていれば所得控除が受けられます。この制度は、健康の保持増進及び疾病予防に関する一定の取り組みを行っている方が対象になります。なお、通常の医療費控除と同時に受ける（併用する）ことはできません。病気になる前の健康づくりもセルフメディケーションの一つです。



② 市販薬（OTC医薬品）とは

市販薬は、OTC医薬品とも呼ばれます。OTCとは Over The Counter の略で、薬局のカウンター越しに購入することを意味します。薬局やドラッグストアで、薬剤師や登録販売者に相談しながら購入できる薬です。ここには、購入の際に薬剤師や登録販売者としてしっかり相談した上で購入するという、大切な仕組みとルールが込められています。

また、医師の診察を受けた上で処方される「医療用医薬品」とは異なり、市販薬は自分で選んで購入できるため、誰もが広く使用できるよう安全性が重視されており、これまでは成分量が抑えられている製品がほとんどでした。



③ 最近の市販薬の状況について

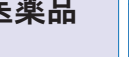
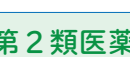
最近、テレビ CM などで「病院の薬と同じ成分を配合した市販薬」というフレーズを目にする機会が増えたと感じる方も多いのではないのでしょうか。近年では、従来より効果の高い胃薬（プロトンポンプ阻害薬〈PPI〉）をはじめ、睡眠改善薬や ED（勃起不全・勃起障害）治療薬なども市販薬として販売されています。これらは、医療用医薬品として使用されていた成分を市販薬に転用した「スイッチ OTC 医薬品」と呼ばれています。

今後も、このような市販薬は増えていくことが予想されます。一方で、高い効果が期待できる反面、自己判断による受診の遅れや、不適切な使用による副作用、依存・乱用などにつながるおそれもあります。長期間の使用や、服用しても症状が改善しない場合は、自己判断で使い続けず、早めに医療機関を受診しましょう。市販薬を安全に使用するためには、正しい知識を持ち、必要に応じて薬剤師や登録販売者へ相談することが大切です。



④ 市販薬の分類について

市販薬は大きく要指導医薬品と一般用医薬品にわかれ、一般用医薬品はさらに第 1 類、第 2 類、第 3 類に、分類されます。

医療用医薬品		OTC医薬品（市販薬・大衆薬）		
 医療の診察を受けた上で 処方してもらう	要指導医薬品  薬剤師による 対面販売	一般用医薬品		
		第1類医薬品	第2類医薬品	第3類医薬品
		 薬剤師が対応	 薬剤師または 登録販売者が対応	 薬剤師または 登録販売者が対応
		ネット販売可 （事前の承認手続き などの条件あり）	ネット販売可	ネット販売可

注意度が高い

要指導医薬品

医療用からの転用直後の薬（スイッチOTC）や、毒性・薬理作用が強い劇薬などが該当します。ルールとして薬剤師のみが販売可能で、対面による情報提供が義務付けられています。そのため、薬剤師の不在時やインターネット通販では購入できません。市販後に安全性に問題がないと確認されれば、一定期間を経て一般用医薬品へ移行します。

一般用医薬品

○第1類医薬品	薬剤師のみが販売可能で、情報提供が義務付けられています。要指導医薬品と異なりインターネットでの購入は可能ですが、事前の承諾手続きなどの条件があります。
○第2類医薬品	主にかせ薬や解熱鎮痛薬などの多くが該当します。薬剤師のほか「登録販売者」も販売可能で、専門家による情報提供は努力義務となっています。
○第3類医薬品	ビタミン剤や整腸剤など、比較的风险が低いものが該当します。販売者への法的な情報提供義務はありませんが、不明な点があれば相談が可能です。※第2類・第3類医薬品もインターネットでの購入が可能で、購入時の特別な承諾手続きはありません。

5 市販薬で代替できる医療用医薬品（OTC類似薬）とは

市販薬と成分などが同じで、医師が処方する医療用医薬品のことです。代表例として、アレルギー性鼻炎薬のアレグラ、解熱鎮痛薬のロキソニン、便秘薬のマグミット、各種湿布薬の有効成分などが挙げられます。



国は来年 3 月から、市販薬で代替できる医療用医薬品（OTC 類似薬）の一部について、医療機関で処方を受けた場合に追加の自己負担を求める方針です（薬代の 25%相当を保険適用外とするなど）。ただし、すべての患者が対象となるわけではありません。追加負担の対象としない患者の範囲などについては、今後、有識者による検討を経て決定される予定です。

⑥ 最後に

日頃から健康診断を受けるなど、自らの健康状態を把握しながら生活習慣の改善に取り組むことが大切です。その上で、軽い不調の際には市販薬を上手に活用しながら、健康について考えるきっかけにしてみてください。市販薬は便利な反面、使い方を間違えると十分な効果が得られないこともあります。気になる症状や薬について分からないことがあれば、お気軽に薬剤師へご相談ください。

