

⑩セルフメディケーションで 医療費を抑えよう！

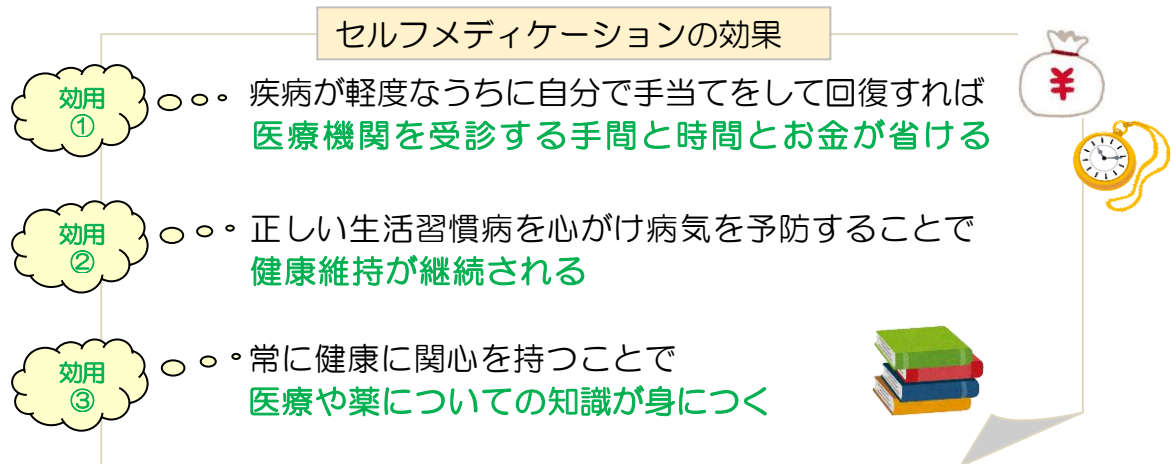
毎日を、いかに健康に生きるか。
平均寿命が長くなったいま、「健康管理が重要な課題！」
といっても良いでしょう。
そのためには、**自分で自分の健康を気づかうセルフメディケーションが必要**です。



◆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てすること**」とWHO(世界保健機関)は定義しています。

つまり、日ごろから体調管理をして、病気になることを予防し、小さなけがや風邪のひきはじめなどには休養をとったり市販薬を活用するなど、自分で回復させることです。



◆はじめようセルフメディケーション

セルフメディケーションを行うといっても、難しく大げさなことをするわけではありません。
普段の生活の中の、ほんの少しの気づきと無理のない心がけで、自分自身の健康を維持することができるのです。



ポイント1 規則正しい生活

不規則な生活や食事、睡眠不足などの不摂生を続けると体力や抵抗力が落ち、風邪をひいたり不調が長引いたりします。十分な睡眠と、塩分・糖分を控えたヘルシーな食事を心がけましょう。

ポイント2 自分の健康状態をチェック

まずは今の健康状態を正しく把握することが大切。年に1度の健康診断のほか、日ごろから家庭でも体重や血圧をチェックして小さな変化に気づきましょう。



ポイント3 OTC医薬品の活用

風邪のひきはじめて喉が痛い、最近忙しいせいか頭が痛い、胃が痛いなど、軽度な症状の緩和にはOTC医薬品(市販薬)も有効です。