



ちばSDGs

千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

いきいき新聞 地域と職域

人生100年時代 健康づくりチームのだ

第48号
野田健康づくり
協議会
(野田地域・職域
連携推進協議会)
令和7年度
3月発行

薬剤師の活動について 野田市薬剤師会

地域の皆さんの健康を支える身近な薬の専門家として日々活動しています。

街の保健室として地域の皆さんの健康をバックアップしていきます。



未病（みびょう）という言葉を知っていますか？

私たちの体は病気と健康の間を絶えず行き来しています。まだ病気とは言えないけれど放っておくと病気になる可能性がある状態を、東洋医学では「未病」といいます。現代の忙しい生活の中で「未病」に気づき、早目に対処することはとても大切です。いつもと何か違う不調を感じた時にはお気軽にご相談ください。もちろん医療機関への受診勧奨にもつなげていきます。

セルフメディケーションとは

軽い不調や予防のために、自分自身で市販薬を使ったり生活習慣を見直したりすることです。薬局・薬店で手に入る市販薬は、正しく使えば未病の段階で体調を整える強い味方になります。

オーバードーズ（過剰摂取）について

最近問題視されています。これは薬を必要以上に服用してしまうことで、体に害を及ぼす状態をいいます。痛み止めや睡眠導入剤などを安易に使いすぎることで、依存や副作用を引き起こすケースもあります。

ビタミン剤やミネラルの重複も心配です。

安易に種類を増やして服用していませんか？

規則正しい生活と食事を基本として、不足している栄養の補助ととらえましょう。



自分のトリセツを作ろう

薬は「使い方次第」で、健康を守る道具にも体を壊す原因にもなります。市販薬を選ぶときは、症状や体質に合ったものを選び、用法・用量を守ることが大切です。

私たちは、皆さんの「未病」を見逃さず、健康への橋渡しをする存在です。

セルフメディケーションは簡単にいうと、自分の体と向き合い、自分自身の取扱説明書を作っていくことです。

少しでも不安があるときは、薬剤師に相談してください。

皆さんの健康を支えていけるようこれからも活動していきます。

