



マリン調剤薬局

患者様にやさしい薬局をめざして

Marine Pharmacy

マリン健康通信 R6年度 第4号

体の不調にセルフメディケーションを！ OTC医薬品と健康食品について

春先、環境の変化や気温の変化で体調を崩すという人が増える時期です。病院に行くほどでもないが…そんな時はセルフメディケーションをしてみませんか。

今回は、セルフメディケーションに活用できるOTC医薬品と、医薬品と区別してほしい健康食品について解説します。

●セルフメディケーションって何？

世界保健機関(WHO)において、セルフメディケーションは「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」と定義されています。

普段から自分の健康状態を把握しながら生活習慣の改善に取り組み、OTC医薬品など上手に活用しながら自ら治療することも、セルフメディケーションにあたります。

十分な睡眠、適度な運動習慣、食生活など



軽度の身体の不調にOTC医薬品を使用するなど

●OTC医薬品って何？

OTC 医薬品とは、医師による処方箋を必要とせずに購入できる医薬品のこと。

英語の「Over The Counter: オーバー・ザ・カウンター」の略で、カウンター越しに医薬品を販売するかたちに由来しています。

医療機関でもらう医師による処方箋が必要な医薬品は、医療用医薬品と呼びます。

◎OTC医薬品の分類

OTC 医薬品は、医薬品の含有する成分の副作用リスクなどの項目で評価し、分類されています。分類ごとに販売の仕方など細かく規定があります。

★**一般用医薬品**：主に3つに分類 一定の条件の下、ネットや電話などで販売が可能です。

	第1類医薬品	第2類医薬品	第3類医薬品
リスクの程度	(高) ← 副作用などにより、日常生活に支障をきたす程度の健康被害を生じるおそれがあり、特に注意が必要なもの。	← 副作用などにより、日常生活に支障をきたす程度の健康被害が生じるおそれがあるもの。	→ (低) 第1類、第2類以外のもの。
医薬品の例	H2ブロッカーを含む一部の胃薬、毛髪用薬など	かぜ薬、解熱鎮痛薬、胃腸薬など	ビタミン剤、整腸薬など
対応する専門家	薬剤師	薬剤師または登録販売者	薬剤師または登録販売者
専門家による情報提供	義務	努力義務	—

出典：政府広報オンライン「医薬品のネット販売を安心して利用するために」
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201405/1.html>

★**要指導医薬品**：使用に特に注意が必要な一部の医薬品のことで、一般用医薬品とは異なり、対面販売に限ります。販売は薬剤師が行い、情報提供も行います。また原則本人に販売します。

◎購入のポイント

- 効能・効果…どんな症状か、自分に必要な効果か
- 用法・用量…生活リズムに合うか、1回量は何粒かなどの確認
- 成分…生活環境に合うか(眠くなる成分が入っていないかなど)、以前使って副作用などの症状が起こったことのある成分が入っていないか
- 体質…持病、服用中の薬、副作用歴、妊娠・授乳中など自分が使用することは安全か

パッケージなどもよく
確認しましょう！



※医療費控除との併用はできない
 ※受けられる条件あり

パッケージにこのマークを見つけたら…

『セルフメディケーション税制』の対象OTC医薬品です！



本人または生計を一緒にする家族の OTC 医薬品年間購入額が一定の額超えるとき、税務署に申告すると、その分かかっていた税金が戻ってくる制度です。

該当医薬品を購入した際は領収書を大切に保管しましょう。

●健康食品って何？

法律上の定義はなく、医薬品以外で経口的に摂取される、健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売され、そのような効果を期待して摂られている食品全般を指します。

健康食品はさらに**保健機能食品**と**その他の健康食品**に分けられます。

★保健機能食品

○栄養機能食品

1日あたりの摂取目安量に含まれる栄養成分量が、国が定めた基準に適合している食品のことで**許可や届出をしなくても栄養機能を表示できます。**

【記載例】『葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素です。』

『葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。』



○特定機能補助食品（トクホ）

国が人での安全性と効果を個別製品として審査し、消費者庁長官が保健機能の表示を許可した食品のこと。**国への審査、届け出が必要です。**

トクホには商品にマークが書かれています



○機能性表示食品

事業者の責任において一定の科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品のことで、**国への審査や届出は必要ありません。**

【記載例】『血圧が高めな方に』『一時的な疲労感の緩和』



★その他の健康食品

保健機能食品のような機能性等を表示できない食品のこと。

サプリメント、栄養補助食品、健康補助食品、自然食品などが分類されます。



❁血糖値、カロリーが気になる方へ

健康食品の中には砂糖の代用品として還元麦芽糖(マルチトール)が使用されている食品があります！

◎還元麦芽糖とは・・・？

麦芽糖を原料として、高圧化で接触還元して得られる糖アルコールの一種。

甘さ→ 砂糖の **8割**

カロリー→ 砂糖、ブドウ糖の約**半分**！



麦芽糖や砂糖は100%小腸で消化され、最終的に単糖の形として吸収されるので血糖値の上昇、肥満の原因となります。

普通の麦芽糖と異なり、還元麦芽糖は小腸、大腸で消化されることがほとんどないため**血糖値の上昇やインスリンの分泌に影響が少ない**ことから、糖尿病の食事療法では還元麦芽糖が使用されており、全国の病院食でも利用されています。

❁還元麦芽糖が用いられている健康食品

・マービー

ジャム、飴、粉末など様々なラインナップあります！

マリーン薬局の一部
店舗でも販売中！



今回健康食品について一部紹介しましたが、健康食品を取り入れることで生活習慣の改善につながる可能性はありますが、あくまで補助的なものです。医薬品とは全く異なるものなので上手に利用することが大切です。

参考文献

- ・日本薬剤師会 「セルフメディケーション」について
- ・厚生労働省 「一般用医薬品(OTC医薬品)の在り方について」
- ・政府広報オンライン「医薬品のネット販売を安心して利用するために」
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201405/1.html>
- ・厚生労働省 いわゆる「健康食品」とは
- ・マービー | 株式会社ハーバー研究所メディカルフーズ
- ・マルチトールの代謝について-J-STAGE