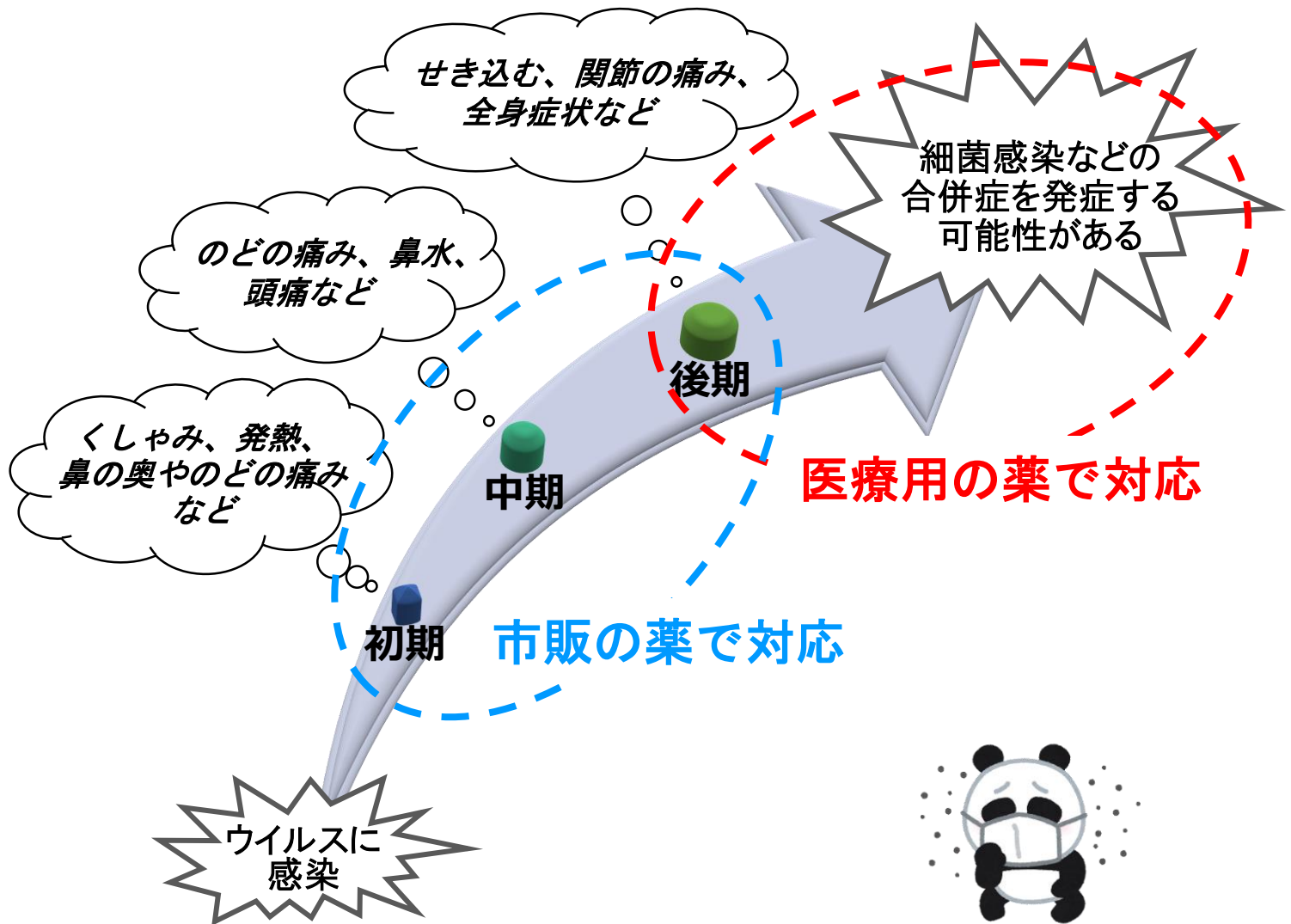


「セルフメディケーション」とは...
自分自身の健康に責任を持ち、
軽度な身体の不調は自身で
手当てすることです。

世界保健機構 (WHO), 2000年

かぜのセルフメディケーション

< 一般的なかぜの症状の経過 >



治療の基本は、『**安静、栄養・水分補給**』です。

かぜ薬は、かぜの症状がつかく、体力を消耗しそうなときに利用しましょう。
市販の薬を3日程度飲んでも効果が見られない場合は、病院へ行きましょう。

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 出張相談会 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用など
について、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！
10月21日 12時30分～13時10分

作成・発行元 北陸大学薬学部
准教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
講師 岡本晃典(薬剤師)
6年生 村中佑晟・木山美佳



データベース（WEB サイト）における「解説やもっと知ってほしいことなど」で表示するもの

かぜ薬を上手に利用する

かぜの原因は約90%がウイルス感染です。かぜ薬はウイルスを退治するのではなく、かぜのつらい症状を和らげるためのもので、ウイルスの退治は体が持つ自然治癒力によります。**かぜの症状がつかく、体力を消耗しそうなときが、かぜ薬を利用するタイミング**です。

かぜの症状は様々なので、自分の症状をよく確認し、薬局やドラッグストアでその症状に合った薬を選んでもらいましょう。

かぜ薬の利用にあたって

せき、くしゃみ、鼻水などはウイルスを体から出そうとする反応、発熱は体の自然治癒力を高めてウイルスが増えるのを抑えるための反応でもあります。そのため、**症状を薬で完全に抑え込もうとしない**ことが大切です。

このようなときは病院へ行きましょう

- ・ かぜ薬を5～6回（3日程度）飲んでも症状が改善しない
- ・ 39度以上の熱がある
- ・ 濃い黄色や緑色の鼻水が出る
- ・ 激しいのどの痛みや腫れがある
- ・ 激しいせきが出る、せき込んだら止まらない
- ・ 症状が軽くても、かぜと思われる症状が2週間以上も続く場合（大きな病気の可能性があります）

『相談薬局』一覧



医薬品や健康、薬物乱用などに関して分からないことがあったり、もっと色々知りたいと思ったとき、相談薬局の薬剤師が相談に乗ってくれたり教えてくれます。気軽に薬局に行っても電話しても大丈夫です! (薬局が混雑しているときは、相談がすぐにできなかったり、返事が遅くなる場合があります)

かかりつけの薬局がある場合は、そちらに相談しましょう。

たかやま薬局

住所：末町 19-67

電話：076-229-0031

月～金 9:00～18:30

土 9:00～17:00

**スポーツファーマシスト
がいます!**



末町明德薬局

住所：末町 16-21-3

電話：076-229-2733

月～金 9:00～18:30

土 9:00～13:00



てまり涌波薬局

住所：涌波 1-8-33

電話：076-213-5005

月～金 9:00～18:00

土 9:00～13:00



メディ菊川薬局

住所：菊川 1-17-15

電話：076-264-9344

月～金 9:00～18:30

土 9:00～14:00



朝霧台あおば薬局

住所：田上本町 3-203

電話：076-263-7800

月・火・木・金

9:00～18:15

水 9:00～17:00

土 9:00～13:00



田上はなの木薬局

住所：田上の里 2-146

電話：076-234-1210

月～金 9:00～18:00

土 9:00～13:30

もりの里はなの木薬局

住所：田上の里 2-148

電話：076-234-1170

月～土 9:00～18:30



小立野薬局

住所：小立野 3-28-12

電話：076-223-7312

月～土 9:00～19:00



アカンサス薬局

住所：石引 1-8-18

電話：076-265-7602

月～金 9:00～18:00

土 9:00～13:00



中村漢方薬局

住所：石引 1-5-23

電話：076-231-3758

月～金 9:00～19:00

土 9:00～17:00



合名会社 吉野薬局

住所：石引 2-6-5

電話：076-231-5147

月～金 9:00～20:00

土 9:00～19:00

