

コラム

# みやちゃん と一緒に体験記

Vol.58

## セルフメディケーションは正しい理解で実践!

あっという間に2025年がやってきて、気が付くと春になってしまったという感じのこの頃です。このコラムの前号をいれたのが昨年末、「1か月に一本はいれてね～」とみやちゃんに言われているものの、3か月以上のブランクができてしまいました。寒暖差が激しい冬でしたため体調管理が大変、もう長いこと熱のでる風邪をひいてなかった私でしたが3月についに風邪をひいてしまい、花粉症の症状（鼻の違和感）もあり、寝込むほどではありませんでしたがしんどい時間を過ごしました。喉の痛みからきた風邪だったため、「遂にコロナに感染してしまったか!」と思いましたが、幸いにも違いホッと胸をなでおろしました。

花粉症については、かかりつけの耳鼻科で鼻を洗浄したりお薬をのってもらったりしておちつき、その後、風邪の症状もおさまりましたので久しぶりに鼻をかまずにすみ清々しい気分。とはいえ、加齢とともに風邪など様々な症状がでやすく、治りにくくなっているなど実感しています。

さて、2月にちょっとした女子会（7人/全員一人暮らし）をしました。その時の話題は健康や美容についてばかりで、みな健康意識が高いな～と感心したものの、思い違いをしていることが多々あり苦笑いの連続でした。

そこで、今回は、正しくセルフメディケーションができているかどうか、女子会で話題になったことをあげたいと思います。セルフメディケーションの重要性については本コラムでも以前とりあげたことがあります。

(※Vol.35 「新しい日常を生きる ～セルフメディケーションの重要性～」)

[http://www.vividlady.com/miyahara/column/miyacyan\\_35.pdf](http://www.vividlady.com/miyahara/column/miyacyan_35.pdf)

○健康意識の高いD子（60代）さんは、ウォーキングをかかさな日々を過ごしていて、その甲斐あってか足やひざの痛みとは無縁で今日までできました。さほどひどくはありませんが、時々腰の痛みはあり、そんな日はコルセットをしたり痛む箇所に湿布をはったりして安静にしていたらロキソニンなどの痛み止め薬をのまずにすんでいるとのこと。

そんな彼女が、つい最近、ひざの違和感を覚えました。時々経験する腰痛と同じだろうと思い、すぐに患部に湿布をはり、それでも痛みがひかないためロキソニンがきれていたのかロナールをのんで様子を見ました。朝おきたらきつと治っているとおもったものの、予想外の痛みで足を動かすこともできず眠れないまま朝を迎えました。その日は祝日で病院は休みで、ロキソニンを買いに行こうと思うものの痛みのあまり動けそうになく途方に迷っていました。そこで近所の方に電話してロキソニンをわけてもらったところ、一時間ほどで症状が改善されたといいます。

↓

このケースは、何がいけなかったのでしょうか？ 翌日、整形外科を受診したところ、痛みの元を冷やすか温めるかは部位によって違う、という医師の診断。D子さんの場合、温めるべきだったところを冷やしてしまったために痛みを拍車をかけたようです。

○A子さん（40代）は、若い頃から口内炎ができやすく、その都度炎症をおさえる市販薬をぬってしのいできました。昨年12月、今度は舌炎になり痛みがあるのでかかりつけ歯科医院で炎症を抑える薬を処方してもらいました。しかし、一週間経過しても治らない。そこで、よく話をきいてみると、「歯磨きの後に薬をぬる」のはいいのですが、時間をあけずにすぐに珈琲をのんだり水を飲んだりしたそうです。

↓

これは良くありませんよね。せっかく薬をぬったのにすぐに飲食をすると薬が患部にしみこまないうちに流してしまいます。つまり、無駄になっている状態、少なくとも30分間は飲食を避けるべきです。最も効果的なのは就寝前に薬をぬることです。基本的なことですが、忙しく過ごしているとつい薬の力を過信してしまいがちです。

○C子さん（50代）は、特に冬の時期の乾燥が気になり、保湿クリームを朝と夜の2回はしっかり塗るようにしています。少し前までは夜のみだけだったそうですが、加齢と共に乾燥が気になってきたので皮膚科医にすすめられて実践しているそうです。この日、集まった女子の多くが、朝は忙しいので塗るのは夜のみという意見でしたので、C子さんに詳しく教えていただきました。

↓

保湿剤をぬるのは入浴後5分以内が効果的で、こすらずに優しく塗り広げるのがコツ。効果をあげるためには、水や化粧品で湿らせておくこともおススメ。そして、乾燥する冬だけでなく一年中続けることが大事とのことでした。

入浴後はお肌（顔）の手入れをしたり髪を乾かしたりで忙しいですが、身体の手入



れも時間が大きな鍵となるということですね。

それなりに人生経験をつんでいる女性たちで、健康管理に気を付けているつもりですが、知らないことが多くありますよね。さすがに「食間服用」を、「食事中に服用」と思い込んでいる人はいませんでしたが、あやしい歯磨きをしている人もいました。「薬と薬」「薬とサプリ」「薬と食べ物」の組み合わせにも気を付けたいです。

私の場合、薬剤師のみやちゃんがついていますので、薬について心配な時はすぐに連絡して色々教えてもらいますので心強く思っています。自分の身体に入れるものですから、ネットなどで調べたり、市販薬の場合は添付文書にきちんと目を通したりしたいものです。

わからないことがある場合は、処方してもらった薬局（市販薬の場合は購入した薬局やドラッグストアなど）に連絡して、“薬のプロ”である薬剤師にアドバイスをもとめることが大事です。間違った使用ほど危険なことはありません。わからないことをそのままにせず、正しく理解してセルフメディケーションを！

