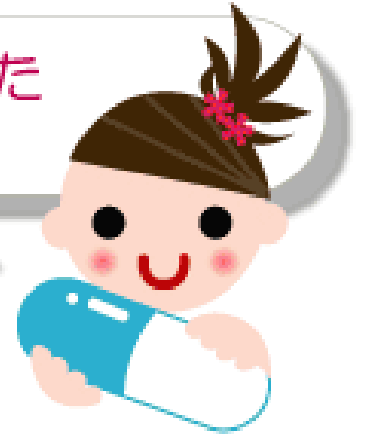


# コスモス TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。

## 市販薬の買い方・売り方が変わりました ～ 改正薬事法がスタート～



私たちの生活に身近な市販薬を、さらに安全に・分りやすく使っていただくために、薬の法律(薬事法)が改正されましたので、ご説明します。(参考：内閣府大臣官房政府広報室資料・日本薬学会資料)

### 法律改正の意味・目的について

最近では、軽い病気やケガをした場合には、医療機関を受診せずに、市販のお薬を使用して健康管理をするという考え方が広まってきました。(セルフメディケーション)  
例えば、「胃の調子が悪い」など、体調がすぐれないときに、自分で胃腸薬などを飲んで対処することなどを言います。  
そのため、今まで以上に、市販薬は重要な役割を果たすようになってきました。

一方、薬には効き目(効能・効果)だけでなく、副作用などの「リスク」があります。健康を守るためには、薬に関する情報や知識をもって、正しく使用することが必要です。市販薬を、必要なときに正しく利用していただくことを目的として薬事法が改正され、今年の6月から薬の買い方が変わりました。

### 市販薬がリスクに応じて3つの区分に分類されました

リスク分類	基準	情報提供	相談への対応	専門家
第一類	リスクが高い 特に注意を要する	義務。書面を用いて、適正使用のために必要な情報を提供します。	相談があった場合には、相談に応じることが義務となりました。	薬剤師
第二类	比較的高い	努力義務。情報の提供に努めることになりました。		薬剤師 ※または登録販売者
第三類	比較的低い 多少注意を要する	法律上の決まりはありません。		

分類に応じて陳列されています。(分類はパッケージに表示)  
リスクが高い順に第一類・第二类・第三類と分類されます。

薬剤師や登録販売者(※今回の制度改正により、新たに導入された専門家)から、説明やアドバイスを受けられます。また、お客様から質問があった際は、必要な情報をご提供しています。

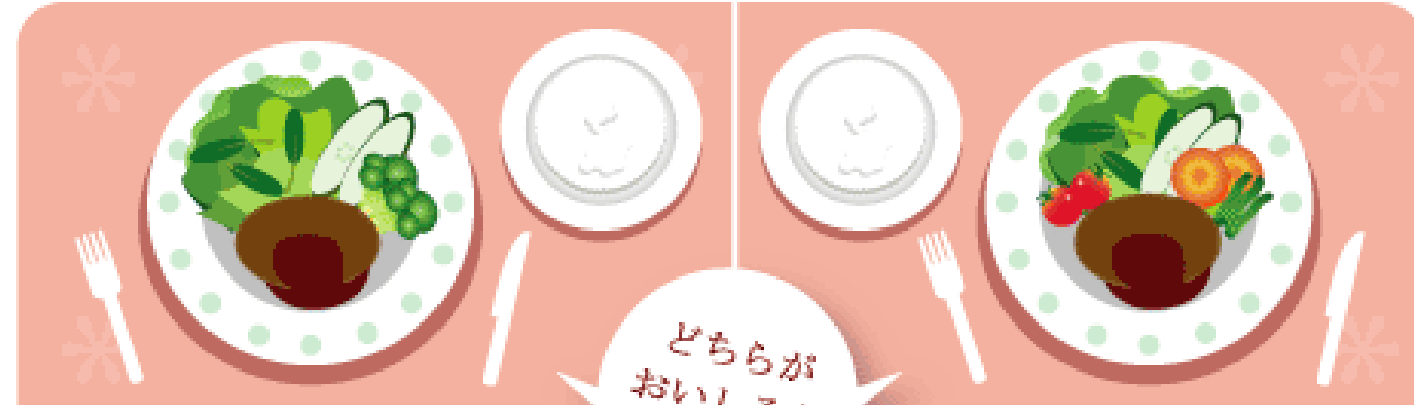
当薬局では、市販薬を正しく・安全に購入し、使用していただくために努めてまいりますので、お気軽にお声かけください。



暑さで食欲がないときは、おいしそう！食べてみたい！と思うことが大切ですね。人は、おいしさの約8割を「視覚」から…つまり目で見て感じると言われています。そのため、料理の色彩・盛り付けはかなり重要なポイントです。特に、オレンジ色や赤色などの暖色系の色には、食欲を増進させる効果があると言われています。

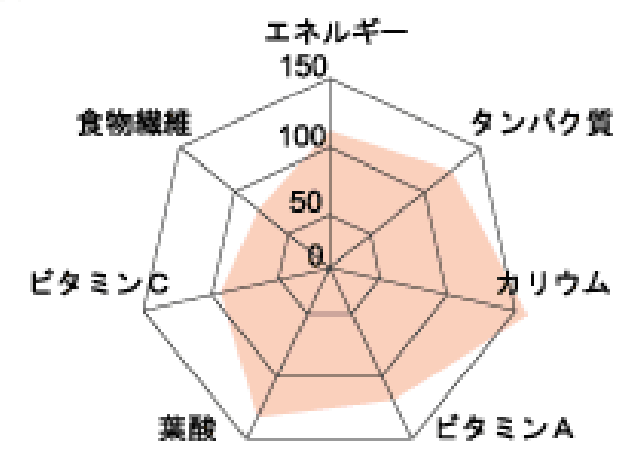
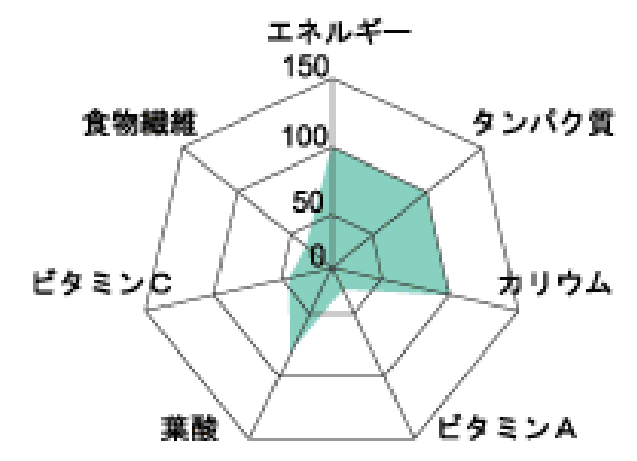
そこで、料理にひと手間加えて、色彩を明るくしてみることをおすすめします。

例えば…  
赤色のトマトやパプリカ、人参など  
緑色のサラダ菜、いんげん、ブロッコリーなど



- ・ハンバーグ
- ・グリーンサラダ
- ・ライス

つけ合せに、にんじんといんげんのソテーをプラス。サラダにトマトをプラス。



※成人が1食で必要とされる栄養素のうち、どのくらいの割合を摂れているかを比較したグラフです。(参照：日本人の食事摂取基準2005)  
※エネルギー・タンパク質のほか、緑黄色野菜を追加したときに摂れる主な栄養素についてのみ表示しています。

やはり色彩豊かな方がおいしそうですね。さらに、色の濃い野菜を食べることで、ビタミンや食物繊維が多く摂れて、栄養のバランスも良くなります。お皿やお弁当箱をカラフルにする、ランチョンマットを敷くなど、食卓を楽しく演出するのも良いですね。ぜひ、お試しください。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。