市販薬と処方薬 上手な使い分け

セルフメディケーションを賢く取り入れよう

ピー・アンド・エス TOPICS

2026 1

発行元：(株)ピー・アンド・エス
http://www.pands.jp

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。

ご自由にお持ち帰りください

体調を崩したとき「病院にいくべきか」「薬局で市販薬を買えばよいか」と迷ったことはありませんか？近年は薬局やドラッグストアで手軽に薬が購入できるようになり、忙しい生活の中でも症状に応じた対応がしやすくなりました。薬はどれも同じように見えますが、市販薬と処方薬には大きな違いがあり、それぞれの役割を理解して使い分けることが大切です。

市販薬とは？

市販薬（OTC薬）は、医師の処方せんがなくても薬局やドラッグストアで購入できる薬です。
風邪薬、頭痛薬、胃薬、アレルギー薬など身近なものが多く、比較的軽い症状に対応できます。効果はマイルドで副作用も少なく、薬剤師や登録販売者に相談しながら選べるのが特徴です。軽い体調不良を自分でケアしたいときに便利です。

処方薬とは？

病院で処方される薬は、診察や検査の結果に基づき医師が選ぶものです。市販薬にはない強力な薬や、生活習慣病や感染症などに使う薬が含まれます。
症状を一時的に抑える市販薬とは違い、病気そのものを治すために使うのが処方薬の役割です。

「本当は病院を受診したいけれど、今すぐには時間が取れない」というような場合に、病院に行くまでの１～２週間を市販薬で乗り切った上で病院を受診するといった「つなぎ」としての市販薬の使い方は、時間のない方におすすめです。

セルフメディケーション税制とは？

セルフメディケーション 税 控除対象

2017年に始まった制度で、対象の市販薬を年間12,000円以上購入すると、最大88,000円までが所得から控除されます(条件あり)。対象薬はパッケージに印(左図)があり、レシートを保存しておくことが大切です。この制度を利用すれば医療費の節約になるだけでなく、自分の健康管理への意識を高めるきっかけにもなります。

【申請は自身で行う必要があるため、厚生労働省や国税庁のホームページをご参照ください】

国税庁… https://www.nta.go.jp/

厚生労働省… https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html

「市販薬でよいのか」「病院に行くべきか」迷った時は薬剤師にご相談ください。症状や持病、今飲んでいる薬との相互作用を確認し、最適な薬の選び方を一緒に考えます。どうぞお気軽にご相談ください。

参考：厚生労働省　セルフメディケーション税制について

魅力発見！北東北お鍋マップ

～ちょっとの工夫で減塩に～

すっかり寒くなり鍋料理が美味しい季節になりました。
日本各地に郷土料理は多々ありますが、今月は北東北地方ならではの、伝統的でバラエティ豊かな鍋料理をご紹介します。また、実は塩分を摂りすぎてしまいがちな鍋料理での減塩のコツもまとめましたので、ぜひご参考になさってください。

津軽地域　けの汁

さいの目切りにした野菜や山菜と、すりつぶした大豆を煮込んだ汁物です。小正月に無病息災を願って食べられ「津軽の七草がゆ」と呼ばれています。

南部地域　せんべい汁

野菜などを入れた鶏だし醤油味の鍋に、南部せんべいを割り入れて煮込みます。「やませ」による冷害が多い地域では、せんべいが貴重な保存食でした。

沿岸地域　しょっつる鍋

昆布だしを、味噌・みりん・酒・ハタハタで作られた魚醤「しょっつる」で味を調え、ハタハタや豆腐・ねぎ等を入れて煮込みます。

三陸沿岸地域　どんこ汁

エゾイソアイナメ、チゴダラを「どんこ」と呼びます。身だけではなく濃厚で脂肪分のある肝を使うことがポイント。大根やじゃがいも等と一緒に味噌で煮込みます。

県北地域　きりたんぽ鍋

ご飯をすりつぶし、棒状に焼いた「たんぽ」と鶏肉やまいたけ等を醤油味の鶏だしで煮た鍋です。新米が収穫される時期に作られることが多いです。

県央地域　ひっつみ汁

小麦粉に水を加えてこね、ひっぱって薄くのばしたものを手でちぎり、鶏肉や大根、にんじんなどの具材が入っただしで煮込んだ汁物です。この地域では、粉をこねて作る「しとねもの」文化が発達しています。

お鍋を美味しく減塩する２つのポイント

①だしを効かせよう

かつお・こんぶ・しいたけ等のだしや肉・魚介類の具材を複数組み合わせると、うま味がアップします。

②野菜をたくさん加えよう

野菜にはカリウムが多く含まれ、体の中のナトリウム(塩分)の排泄を促します。また、生姜・ネギ・セリ・春菊のような香りの強い野菜を入れると、調味料が控えめでも物足りなさを感じにくくなります。

健康面も意識しながら、様々な地域のあったかお鍋を食べて冬を乗り切りましょう！

参考：農林水産省/うちの郷土料理

お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。