

かぜの季節と薬剤師

かぜの予防で大切なのは、休養・睡眠を十分に、きちんとした食事、冬の室温は18～20度、湿度は60～70%であれば理想的ですがわかっていてもいつもできないのが普通です。そこでかぜを引いてしまったら早く治すための3大養生法は休養・保温・栄養でそれに適切な薬です。

症状にあった薬を使うのが最も良いのですが、かぜ薬も種類がたくさんあり選ぶのに大変です。そんな時には薬局の薬剤師に相談すれば症状にあったかぜ薬を選んでくれますが、ご自分で選ぶ様子を見れば選ぶ基準は症状よりTVコマーシャルで選んでいるようです。

TVCMも情報の一つですが、その情報と、自分のかぜの症状と一致していれば良いのですがTVは相談しても答えてくれくれません。そんな時、町の薬局には十分な知識を持った薬剤師がいますので相談してみてください。

薬剤師は店名に「・・・薬局」とあるところ、そして「処方せん・・・」というような表示をしてあるところにはいつもいます。相談する時、今使っている薬も伝えることも大切です。それを考慮し適切なアドバイスがあります。それが薬剤師の役目の一つなのです。