



HELPO

その不調、まずはセルフケアできるかも？

2026年7月号

～セルフメディケーションを知ろう～



セルフメディケーションとは？

軽い体調不良への対処や日頃の健康管理を、自分自身で行うことです。十分な睡眠やバランスのよい食事、適度な運動に加え、**市販薬（OTC医薬品）**を適切に活用することも含まれます。

体調の変化に早めに気づき、セルフケアを行うことで、重症化予防にもつながります。

👉 こんな時はセルフケアを活用！

セルフケアは 小さな不調をそのままにせず、早めにケアすることで、
毎日の積み重ね！ 仕事のパフォーマンスや生活の質の向上にもつながります。

頭痛



市販薬での
頭痛の対処



花粉症



治療と
セルフケア



胃もたれ



胃腸が不調な
ときの食事



軽い疲労感



就寝前の
疲労ケア





HELPO

その不調、まずはセルフケアできるかも？

2026年7月号

～セルフメディケーションを知ろう～

市販薬を使う時のポイント



用法・用量を守る

不適切な使用は副作用の原因にも！



飲み合わせに注意

他の薬やサプリとの併用に注意！



長引く症状は受診を

症状が改善しない場合は医療機関へ相談を！

こんな症状は受診を検討しましょう



- 高熱が続く
- 息苦しさがある
- 強い痛みがある
- 市販薬を使っても改善しない
- 症状が長引く



自己判断で様子を見続けるのは危険です。
早めの受診が安心につながります。



HELPOで相談できます！

「病院へ行くべき?」「市販薬で大丈夫?」など、
迷った時はHELPOへご相談ください。
医療スタッフがセルフケアや受診の目安をご案内します。



HELPO

その不調、まずはセルフケアできるかも？

2026年7月号

～セルフメディケーションを知ろう～



ご相談は、以下より！

アプリ下の相談アイコンをタップ

相談を開始するをタップ

相談が開始されます

24時間365日お待ちしております。
お気軽にご相談ください！

※薬剤師への相談は、8時～22時までとなります。

