

知っていますか？セルフメデイケーション

あなたは自分の健康を「お医者さんまかせ」にしていますか？もちろん、本当に困った時には医療機関を受診するべきですが、その前に「自分でできること」があるはずです。

日頃から日常生活を自分で管理し、体調不良などの軽微な症状には市販薬などを上手に使用して回復に向かわせる

「セルフメデイケーション」に注目が集まっています。

具体的にどのような取り組みなのかを、

東京都医師会会長の尾崎治夫医師に解説してもらいました。

＋ 変わらない日本人の「死因リスク」

日本人の「死因リスク」の順位を見ると、首位が「喫煙」、二位が「高血圧」、三位は「運動不足」、そして四位は「糖尿病」となっています。これを見る限り、タバコをやめて運動習慣を身に付けば死因リスクの一位と三位を消すことができるのに、それをしようとしないうのはなぜでしょう。背景には、日本独特の医療制度が関係しているのではないのでしょうか。

日本人の多くは、体の調子が悪くなったら医療機関を受診すればいい——と考えてきました。国民皆保険制度が敷かれている日本で

i n t e r v i e w

は、誰もが保険証を持って医療機関に行けば、

高度な医療を非常に安い自己負担額で受けることができるからです。もちろん、制度そのものはとても素晴らしいものなのですが、一方では国民医療費の伸長や医療資源の無駄遣いを招いていることも事実。少子高齢化が進む中、真剣に考えるべき時期に来ているのです。



普段健康な人の軽微な症状は「休養」して回復を図る

かぜをひいたときに、すぐに医療機関を受診するという行動は、世界的に見ると非常に

珍しいものです。多くの国では、高齢者や持病を持っている人は別として、普段健康な人が体調不良を感じたときは仕事や学校を2〜3日休んで自宅で休養し、それでも回復しないときに初めて医師に相談する——という考え方が多いです。

日本のような手厚い医療保険制度がない国では医療費が高額になるため、簡単には医療を受

尾崎 治夫

医学博士。公益社団法人 東京都医師会副会長を経て、2015年から会長に。東京都東久留米市で「おぞき内科循環器科クリニック」を開業。





けられない、という理由もあるでしょう。ただ、医学的に見ても海外の対処法は間違いではないのです。

いわゆる「かぜ」は薬で治す疾患ではありません。人間が本来持っている免疫の働きで治すもので、そのために必要なことは医療機関に行くことではなく「休養」なのです。

クリニックや病院は色々な疾患を持つ人が受診する場所で、そこには感染症の患者さんも訪れます。そこに免疫の働きが下がった人が行けば、当然感染のリスクは高まります。危険を冒して医療機関に行くよりも、自宅で栄養をとって静養するほうが、よほど回復への近道になるのです。市販薬で抑えられる症状もあります。どの薬を選べばいいのか分からないければ、薬局やドラッグストアの薬剤師さんに「おくすり手帳」を見せて相談すれば、

あなたに合った市販薬を選んでくれるはずです。

セルフレディケーションは日本の将来にも不可欠なテーマ

自分の健康を自分で管理することを「セルフメディケーション」と呼びます。積極的にセルフメディケーションに取り組むことで、医療や健康に関連する情報を効果的に得て、上手に利用できるようになり、リテラシー（理解力）を高めることにもなるのです。

これまでの日本では、学校教育の中で医学や医療について学ぶ機会がほとんどありませんでした。自分の健康を医師まかせにしてしまう理由の一つに、国民の医学的な知識の希薄さも関係しているといえるでしょう。

そこでいま、学校教育の中に医学について学ぶ時間の導入が進んでいます。といっても、医学部や薬学部で勉強するような高度な話ではなく、「薬をのみ過ぎると副作用が起きる」とか、「複数の薬を一緒にのむと、想定外の作用を引き起こすことがある」といった基本的な知識を身に付けてもらうことが目的の授業です。

いま学校に通う子どもたちが大人になる頃には、ある程度の医学的な知識とリテラシーを身に付けていることでしょう。だからこそ、その子どもたちと同じ程度の知識とリテラシーを、私たち大人も持つておく必要があるのです。

セルフメディケーションは、私たち自身の健康を守るのと同時に、日本が世界に誇る国民皆保険制度を、将来を担う大切な子どもたちに残すためにも不可欠なテーマです。ぜひ、積極的に取り組んでほしいと思います。

column

セルフメディケーションとは？

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」

何をしたらいいの？

①規則正しい生活を心がける（日常的な健康管理）

日ごろからの健康管理により、健やかな生活を送ることがセルフメディケーションのもっとも重要な目的です。家族や自分の健康管理に積極的に関わることで、知識が向上し、生活習慣病の予防や健康維持に大いに役立ちます。

②市販薬を上手に使う

市販薬（OTC医薬品）を使った上手なセルフメディケーションで、軽度な体の不調は自分で手当てすることができます。かぜ気味だ、頭が痛い、胃腸の調子が悪いなど、日ごろよく経験する症状は、市販薬を利用し無理せず休むことで治ることも多いでしょう。

③正確な知識を持つ～専門家を活用しましょう

家族や自分の症状やけがの状況を見て、的確な薬を正しく使用することが大切です。不十分な知識によるセルフメディケーションでは、悪い結果を招くことも。わからないことは、薬剤師や登録販売者などの専門知識を持った人たちに、しっかり確認しましょう。メーカーの相談室を利用するのも便利です。

④健康と生活習慣をチェック

自分や家族の健康状態を知るため、健康診断結果についてかかりつけの医師や薬剤師などの専門家に相談しながら、生活全般を見直すことが大切です。