

自分の健康は自分で守る!

今こそ身につけよう! セルフメディケーション

Q:1

健康な社会を守るため、
今、私たちはどんな意識を持ち、
どんな行動をすべきでしょうか?

A: 一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、それに合わせた行動をとることです。医師や薬剤師からのアドバイスを受けながら、体調を崩さないような生活習慣を心がける。そして軽度な不調であれば早めにOTC医薬品(※2)を用いて手当てをして重症化を防ぐ。これが「セルフメディケーション」であり、今こそ身につけたい考え方です。私たちは多くの人と関わりながら社会の中で生きています。セルフメディケーションを身につけ自分の健康を守ることは、他の人の健康を守ることであり、社会の健康を守ることなのです。

Q:2

セルフメディケーションを実践するには、具体的にどのような行動を心がければよいのでしょうか?

A: 意識をするだけでなく、行動に移すことが大切です。まずは体重や血圧、体温を定期的にチェックし、自分の健康状態を把握します。風邪やウイルスなどの感染症予防には免疫力を落とさないことが何より大切なので、適度な運動とバランスの良い食事、良質な睡眠で体調を整え、免疫力を落とさないように心がけましょう。もちろん、手洗いやうがい、外出時のマスクなどによる咳エチケットなども習慣に。そして、だるさやのどの痛みなど自分の体調の変化には敏感でいられるように努めてください。症状が軽いうちであれば、OTC医薬品などを用いて在宅で手当てができます。



(※1) **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」と、世界保健機関(WHO)が定義している概念。日頃から自分の健康状態をチェックし、規則正しい生活を心がける、軽度な不調はOTC医薬品で手当てをするなどの自主的な行動によって、自分の健康は自分で管理しようという考え方。

世界中で健康や医療への関心が高まる中、私たち一人ひとりの健康に対する意識と行動が問われています。そこで必要になってくるのが「セルフメディケーション」(※1)です。国際保健戦略が専門であり「自分の健康を守ることは他人の健康を守ること、ひいては社会の健康を守ることにつながります」と話す武見敬三参議院議員にセルフメディケーションの意義と具体的な方法についてお聞きしました。



参議院議員 **武見敬三氏**

略歴 / 1951年、東京都生まれ。95年に参議院議員に初当選。厚生労働副大臣、ハーバード大学公衆衛生大学院研究員、日本国際交流センターシニアフェロー、慶應義塾大学医学部客員教授などを務める。ハーバード大学時代よりグローバル・ヘルスに関する研究を続け、2011年には世界的医学雑誌「ランセット」日本特集号に尽力する。19年から参議院議員5期目。



(※2) **OTC 医薬品とは**

薬局やドラッグストアなどで販売されている医薬品。医師の処方箋がなくても購入できるものを指す。英語の「Over The Counter」の略で、カウンター越しに販売する形に由来する言葉。「家庭薬」「市販薬」などと呼ばれてきたが、2007年に日本OTC医薬品協会が「OTC医薬品」と呼称を統一した。

Q:3

セルフメディケーションの観点からは、病院にはあまり行かない方がいいのですか?

A: 決してそうではありません。緊急性の高い不調の場合はもちろん、軽度な症状が長引く場合も必ず医療機関を受診してください。セルフメディケーションは、健康や病気に関する正しい知識なくしてはあり得ません。その知識を入手するためにも、いつでも気軽に健康相談ができて、症状や服薬に関する正しい知識を教えてくれる「かかりつけの医師」や「かかりつけの薬剤師」を身近な場所で探しておくようにしましょう。

Q:4

お医者さんや薬剤師さんとうまくコミュニケーションを取るためのコツを教えてください。

A: 医師や薬剤師から適切な判断を仰ぐためにも、自分の症状や服薬状況を自分できちんと把握して伝えられるようにしておくことです。「おくすり手帳」を使えば、医師や薬剤師に服薬状況を正しく伝えられるだけでなく、お薬の多剤服用防止にも役立ちます。OTC医薬品を服用した場合の情報も合わせて記録しておくのも良いでしょう。



Q:5

セルフメディケーションを身につけた人が増えることはどんな意義があるのでしょうか?

A: 症状が軽い場合は在宅で手当てをする人が増えれば、医療機関では通院が必要な患者さんや急を要する患者さんの受診を優先できます。その結果、多くの患者さんが受診された場合に待合室などで発生する可能性がある二次感染の被害を抑制できます。さらに、医療現場への過度な負担を減らすことは医療の質を保つことにつながります。近年懸念されている医療費の急増を防ぐためにも、セルフメディケーションはこれからますます必要な考え方だと思います。

医師が薬剤師と考えた市販薬アプリ「健こんばす」(無料)

医師が薬剤師と考えたOTC医薬品を案内するアプリです。気になる症状がある場合、いくつかの質問に答えるだけでその症状に応じたOTC医薬品を紹介します。「健こんばす」と検索してダウンロードしましょう。気になることについて医師と無料でメール健康相談もできるようになりました。 <https://app.medicalcompass.co.jp/lp/>

