



健康なからだで 豊かな毎日を過ごそう

楽しく、充実した毎日を送るために健康であることは大切です。しかし、健康を気にしないでいた結果、体調を崩したり、あるいは病気になるたりして慌てて病院に、ということもあります。「セルフメディケーション」は、そうした生活サイクルを見直し「自分の身体は自分で守る」という考え方を実行するものです。ここで紹介することが皆さんの毎日の健康生活に役立つことになれば大変幸いです。

(CSR・広報室／監修：NPO法人セルフメディケーション推進協議会)

セルフメディケーションって何？

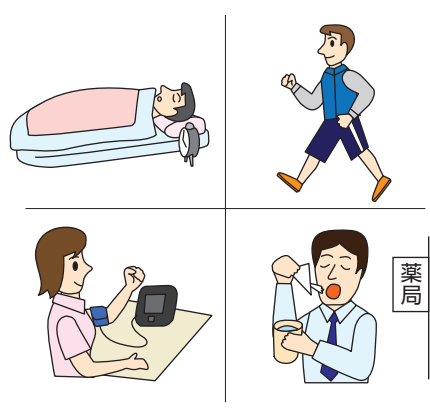
かけがえのない自分の身体を守るため 「自分で自身の健康を管理する」こと

日本では、病気は医者にかかって治してもらうという考えがあります。そのため、セルフメディケーションをそのまま訳した「自分で疾病を治す」という言葉は、馴染みにくいかもしれません。

しかし、セルフメディケーションは、必ずしも急性期医療に限らず、慢性疾患の予防・治療や健康の維持も含まれます。たとえば、食事内容の変化や運動不足、ストレスが関与するといわれている生活習慣病が増え、さらに高齢化が進むと退行性疾患も多くなります。

身体をこのような疾患から守るた

めには、「自分で自身の健康を管理する」ことが必要になってきます。これがセルフメディケーションの考え方です。そのためには、まず、自



分の健康に関心を持つことです。

関心をもつと、自分の健康状態を常にチェックする「セルフチェック」を行うようになります。たとえば体重計、血圧計、体温計などを有効に使い、自分の健康状態を把握します。体温計で熱を測り、かぜの徴候と判断したら早めに安静にして症状を緩和する薬（一般用医薬品）を使うこともあります。これもセルフメディケーションの一つです。

ただしセルフメディケーションは、医師に頼らずに自分勝手な健康法を行うことではありません。医師や薬剤師などの医療従事関係者は、セルフメディケーションを支援する役割を担っています。「自分の健康を管理する方法」は本人では分からないことが多いでしょうから、機会を見つけて医師・薬剤師などに相談してみたいかがでしょうか。

さらに、かぜなどの病気にかからないようにするためには、日頃から生活改善の実践も大切です。これを「セルフケア」といいます。食と栄養バランスや睡眠・休養、そして運動スポーツ等により生活リズムを修正しようとする考え方は、

セルフメディケーションの実践のために

セルフチェックのポイント

メディケーションとは「治療」という意味ですが、「治療」に先立って自分の身体の状態を正しく知る「セルフチェック」が大切です。これは「検査」ではなく、人間の感覚（五感）や日常生活のリズムを大事にすることをいいます。

＜ポイント①＞たとえば皮膚の色艶や爪の形・色などは身体内



＜ポイント②＞「五感だけでは心もとない」という場合、より正確に測定する「検査器械・器具」があります。体重計や体脂肪計を使い肥満度をチェックできます。血圧、血糖、尿も家庭で測定し記録しておく、日内変動を含めた正確なデータがとれます。

＜ポイント③＞こうした測定は自分でできますが、得た数値に

どのような意味があるかは医師や薬剤師に説明してもらうことが必要です。そして日常の自分のデータと、定期的に行う健康診断のデータを活用することで「セルフチェック」が効果的になり、自分の健康に関心を持つようになります。

治療の前に自分の身体の状態を正しく知る「セルフチェック」を行う

セルフケアのポイント

ケアは、気配り、手入れ、メンテナンスなどをするをいい、「ヘルスケア」とは「自分の健康の管理」のことです。そのポイントは、食（摂取エネルギー）と運動（消費エネルギー）のバランスと適度な休息による生活リズムを調整することです。

＜ポイント①＞「セルフチェック」の結果、医療機関と相談して健康状態を是正するためのプログラムを作成し、実行することが

できます。症状がすぐれない場合には「医療機関を受診する」という選択肢がありますが、未病状態や健康状態が、まあまあ、の場合、悪化予防や健康維持のための選択肢がなく、かといって「何もなくてもいい」では問題があります。文字とお



り気配り、手入れが必要なので

＜ポイント②＞病気の予防、健康維持のためには、自分の健康状態に応じて自分で「セルフケア」を実践するのが理想的です。そのために考えられるのが生活改善です。「食と栄養バランス」「睡眠・休養」「運動スポーツ」などを行い、正しい生活リズムを作ることです。

次ページに生活改善のための「食と栄養バランス」と「運動・スポーツ」を紹介します。

食と栄養バランス、睡眠・休養や運動スポーツ等で生活リズムを修正

生活改善のための セルフケア

自分でやってみよう



生活改善のための 運動・スポーツ

からだの機能向上や病気の予防と 気分転換・ストレス解消に効果

「セルフケア」のために運動・スポーツを行うと、次のような効果があるといわれています（代表的な例です）。

- **からだ**
有酸素運動による体脂肪の減少と減量などで次のような効果が期待されます。
・健康的な体形の維持
・体力、筋力の維持および向上
・肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防および進行の防止
・心肺機能の向上により、疲れにくくなる

● **MIND**
たとえば全力で走った後に心地良い疲れを経験したことはありませんか。これはからだを動かすと交感神経が活発化し、物事を前向きにとらえやすくなるからです。

● **その結果**
・爽快感や達成感を感じる
・気分転換やストレス解消などの効果があります。

具体的な運動として、「歩く」＝歩幅を広く速歩で15分を目安に週10回。「筋トレ」＝3階くらいはできるだけ階段で。時間があたらはハーフスクワット（脚筋）、横に

なったら上体起こし（腹筋）、ヒップリフト（背筋）などがオススメです。ただしムリをしない自分に合った運動が大切です。



ケフィアヨーグルト

いつでもどこでも簡単

「健康運動」の大事な要素を知ろう

日常の「健康運動」には、①有酸素運動：ウォーキング、ジョギングなど全身運動、②筋力トレーニング：骨格筋を強化する筋力強化、③ストレッチ：運動前後あるいはリラクゼーションなどがあります。代表的なエクササイズを以下に紹介します。

※慣れるまではムリのない自分のペースで行ってください。

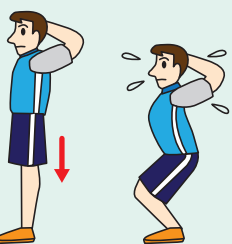
① 階段エクササイズ

10段の昇り降りを繰り返すだけで、10分間で約40往復、約1000歩となります。階段の昇り降りのエネルギー消費量は通常歩行の2.7倍といわれ、1日15分で5kgの減量という例もあるくらいです。



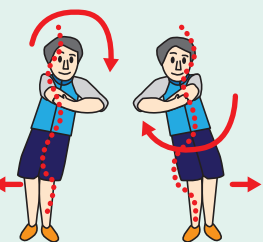
② ハーフスクワット （太腿筋、臀筋、背筋）

足を肩幅に開いて、両手を頭の後ろに組み、3秒間で膝を90度程度まで曲げ、3秒間で戻す動作を10回程繰り返します。



③ 体幹と背骨を横に 波打たせてほぐす体操

両肘を組み、そのまま体の前に大きな円を描くようにゆったりと回し、膝も運動させ、背骨を十分意識して、横に波打たせます。左右各6周ほど行いましょう。



資料：セルフメディケーション推進協議会

食事のバランス

自分の一日分の適量を把握しよう

表1 一日の適量となる食事の目安
（数字は表2の食事「種類別」の数を表わす）

種類	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
エネルギー					
1,400kcal	4~5	5~6	3~4	2	2
2,000kcal					
2,200kcal	6~7	5~6	3~5	2	2
±200kcal					
2,400kcal	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3
3,000kcal					

身体活動量 「低い」……一日中座っていることがほとんど
「ふつう以上」……「低い」に該当しない人

表2 食事「種類別」（メニュー）の適量の数

種類	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
代表的なメニュー					
主食					
ごはん小盛り（100g）	1				
食パン（6枚切り）	1				
かけうどん	2				
おにぎり	1				
副菜					
レタスときゅうりのサラダ		1			
野菜の煮しめ		1			
ほうれん草のお浸し		1			
じゃがいものみそ汁		1			
きゅうりとわかめの酢の物		1			
主菜					
ハンバーグステーキ		1	3		
さんまの塩焼き			2		
目玉焼き			2		
冷や奴			1		
牛乳				1	
乳製品				1	
牛乳コップ半分				1	
スライスチーズ				1	
果物					
みかん1個					1
りんご半分					1

資料：農林水産省



生活改善のための 食と栄養バランス

五大栄養素の“役割”を知り 自分の適量をチェックしましょう

栄養バランスは、毎日の食事から5大栄養素を適切に摂取することで実現します。それには5大栄養素の特徴と、その代表的な食事を調べるのが大切です。

● **炭水化物（糖質）**…一番効率のよい「燃料」ですが、必要以上の糖質が体内に入ると、脂肪に転換して体内に蓄積されます。深夜の過剰の糖質は、寝ている間に脂質になって「油類は摂ってないのに肥る！」ことになりがちです。

● **脂質**…油や脂肪は水に溶けにくく、身体の中で燃えて身体を動かすエネルギーとなります。

● **たんぱく質**…分解するとペプチドやアミノ酸になります。アミノ酸はすべてのうまみの素であり、エネルギーとしても使えますが、身体を作る素として重要です。

● **ビタミン、ミネラル類**…身体の構成やエネルギー代謝などいわば活力を出すときに欠かせない潤滑油のような役割を果たします。

この5大栄養素を日常の食事に照らし合わせてみると

● **主食**（炭水化物）＝ごはん、パン、めん類など

● **主菜**（たんぱく質や脂質）＝魚、肉、たまご、豆製品など

● **副菜**（ビタミン類、ミネラル類）＝野菜、いも、海藻など

● **果物**（ビタミン類、ミネラル類）＝果物などに分類されます。左上の表を参考にふだん自分の食事がバランスが取れているかチェックしてはいかがでしょうか。

私の 自慢の健康法

● **ヨガからスタート、水泳を始めたら体力が付き疲労感も軽減**

エラストマー部 浜野愛子さん
入社してから食べる量は変わらないのに体重増やだるさ、便秘に悩まされるようになりまして。

そんなとき、ビジネス雑誌に掲載されていた経営者の健康管理の記事を読み、自分の健康を自分で守るには運動が大切と痛感、それがヨガを始めるきっかけとなりました。ウェブの動画配信を利用して寝る前に行っていくうちに、少しずつ代謝がよくなっていくのがわかりました。次に、泳ぐのはあまり得意ではなかったのですが、泳げるようになりたいという気持ちもあり水泳にチャレンジ。週3回プールに通い、水中ウォーキング15分と自由に30分泳いでいます。何もしなかったときと比べると体力がついて疲れにくくなりました。

ストレス軽減にも役立つというように感じます。

食生活では毎日ケフィアヨーグルト、納豆などの発酵食品を積極的に取り入れています。また、社会人になると退社後の飲みニケーションも大切ですが、回数が増えすぎないように注意しています。帰宅が遅くなると睡眠時間が少なくなり、体調を崩す原因にもつながりますので、最後に、なかなか運動ができない、続かないという皆さんもいらつしゃらと思います。まずは就寝前に股関節のストレッチから始めたらいかがでしょうか。血流がよくなり、便秘や冷え性、むくみの解消にもつながると思いますので、ぜひお試しください。