

特集

第8回日本セルフメディケーション学会・交流会 開催報告 ともに啓(ひら)く健康管理の新たな視点

～セルフメディケーションを生活者の味方に～

開催日：2010年10月23日(土)～24日(日)

会場：大阪薬科大学キャンパス(高槻市)

平成22年度のSMAC学会・交流会が恩田光子年次会長のもと、昨秋開催された。平成19年度第5回の千葉、平成20年度第6回の名古屋に続く東京以外の地での開催であったが、150余名の参加者を集め盛会裡に終了した。

以下、学会内容の一部を紹介する。



特別講演 (第1日目午後)

「最先端のアンチエイジング医学～栄養療法と健康～」

学会第1日(10月23日)の特別講演は、三番町ごきげんクリニック院長の澤登雅一先生より本講演の主なテーマであるアンチエイジングについての講演をしていただいた。澤登雅一先生は、大学卒業後は血液内科医として、主に血液がんの臨床に従事されていた。その医療現場から、「いかに健康が大切なものか」を学び、またその経験から予防医学・アンチエイジング医学にも取組まれて来られた。現在、日常診療での病気にならない医療提供の他、がん治療による副作用の軽減や全身状態の改善、再発防

止などにも積極的に取り組んでおられる。

その一環として、本講演では栄養療法と健康との関係から最先端のアンチエイジング医学について具体例を示しながら講演をされた。その中で、特に「長寿の鍵」を握る素材として「レスベラトロール」について、予防医学への期待を示された。以前から大変興味を持たれていた「フレンチパラドックス」で、フランス人には心臓病の頻度が少ないことから注目された赤ワインに含まれる抗酸化物質でポリフェノールの化学構造をもつレスベラトロールの効用について示された。すなわち、動脈硬化症の予防効果、アンチメタボ効果さらには乳がんなどへの効果があることを示され、日本の3大死因であるがん・脳卒中・心臓病など多くの疾病で予防効果が期待でき、また安全性が高いとして先生のクリニックで勧められておられることを報告された。

アンチエイジングについては、1. 血管を若く保つ、2. 身体をさびつかせない、3. 良好な栄養のバランスを保つことの重要性について説明された。血管の老化については、その原因として、ストレス、たばこ、メタボリックシンドロームなどがあり、老化が進めば脳梗塞、心筋梗塞などのリスクが高まるので、血管を若く保つことがアンチエイジングの基本と述べられた。身体のさびつき(酸化)では、その原因として、偏った食事、過度のストレス、食品添加物、環境、重金属汚染そして太陽光線などがあると述べられた。その1例として、重金属である水銀は、その排泄経路が汗では3%、便が75%、尿が20%で神経変性、不妊、がんなどが生じると述べられた。最後の栄養バランスについては、日本の現代人は必要な栄養が不足している一方、土地がやせて50年前の10分の1以下になっていると報告された。そのため、乱れた栄養

バランスを改善し、身体の機能を万全な状態に保つ方法として栄養療法（食生活の見直し、サプリメント、点滴療法など）はアンチエイジング医学の柱のひとつであると強調された。講演では、亜鉛などのミネラル（拮抗ミネラル）、ビタミンB₆などのビタミン類についての具体例を示された。

今後の予防医療について、現在は保険がきかないので保険適応ができることを期待された。日本人は、アメリカ人など海外と比較してまだまだ自分の健康に投資する人や自分の健康について考える人が少ないので、長寿の条件でもあるカロリー制限を行う方法として、日本でよく言われてきた「腹八分目」の実践を勧められた。最後に、健康長寿は決して偶然でなく、意思と行動を持ってはじめて得られるものであると述べて講演を終わられた。

本講演は、セルフメディケーションの実践を行う場合の基本的で、かつ最も重要な内容の講演であり、学会参加者にとっては非常に有益であった。

座長 廣谷芳彦（大阪大谷大学教授）

シンポジウム1（第1日目午後）

「他職種連携による未病への取組み」

本シンポジウムは日本プライマリ・ケア連合学会と連携して開催した。急速に進む「超高齢社会」に対応するために、セルフメディケーションと、未病から疾病への移行を防止しようとするプライマリ・ケアとは概念として共通するところが多い。最近、多職種によるチーム医療が盛んに論議され、病院内の提携実践はかなり進められている。一方、地域医療における連携はなかなか具体化していない。今回は医師、薬剤師、栄養士の方により未病への取組みと問題点について討議された。

石橋幸滋氏（石橋クリニック院長）は健康づくりのための運動の重要性をとりあげ、日常生活の中でできる運動と消費エネルギーとの関係を解説された。医師が患者一未病の人にこれをひとりひとり説明することは現行の医療制度では不可能であり、栄養士や薬剤師などの協力が必要なことを強調された。

矢澤一博氏（明治薬科大学特任客員教授）はプライマリ・ケアについて解説し、薬剤師の役割を健康、医療・介護などについての相談、受診勧奨を行う、患者さんが会う最初の医療職として位置づけようと提言された。そしてセルフメディケーションとプライマリ・ケアの対象は同じ生活者、健康と疾病の間にある未病の人であり、その役割が重要なことを説明された。薬剤師を対象とした実践に必要な知識・技能訓練を行う研修内容を紹介さ



れた。

山本みどり氏（食と健康みどり企画管理栄養士）は、自らの経験を基に医師の栄養指導とそれを支援する栄養士による個別指導、集団指導を紹介され、その効果を具体的に示された。

現行の医療保険制度における栄養食事指導料の範囲を説明し、診療所、保険薬局、ドラッグストア等に管理栄養士が働ける場を作ってほしいと強く希望された。

北側智之氏（キリン堂調剤運営部ブロック長）は勤務しているドラッグストアが開催している健康フェアについて紹介された。フェアの参加者から薬局でもこのようなことができるのかと驚きの声が上がったという。薬局・ドラッグストアは地域で最も近い予防医療施設であり、薬剤師は予防のプロを目指したいと抱負を述べた。

討論は活発に行われたが、各職能者が目指している理念は共通しながら、それがかみ合っていない現実との乖離を痛感した。矢澤氏の指摘した薬剤師の役割はすでに確立しているべきなのに、多くの国民は実感していない。山本氏が訴えた場の提供も地域でコーディネーター役が不在である。業界、保険薬局、ドラッグストアは地域貢献をうたっても自らの採算性を優先する。石橋氏が提唱する多職能集団による予防・治療・介護を一体化した支援体制を構築するためには保険制度全般を抜本的に改変することが必要な時期である。

座長 村田正弘（SMAC専務理事）

シンポジウム2（第2日目午前）

「生活者が円滑にセルフメディケーションを実践するために～ドラッグストア・薬局薬剤師が果たすべき役割～」

生活者が円滑にセルフメディケーションを実践するた

めに必要なことはたくさんあるが、その中でも生活者に身近な医療施設である薬局・ドラッグストアそして専門家である薬剤師が果たすべき役割について、神戸学院大学薬学部徳山尚吾教授をオーガナイザー兼座長としてシンポジウム形式でいろいろな角度で意見を出し合った。このシンポジウムにより、明日から薬剤師が取り組むべき「セルフメディケーション」の推進の実践的提案ができたと考える。

「現在の薬剤師の活動状況から今後の提案」

株式会社ユタカファーマシー 人材開発チーム

生活者にとってドラッグストアは、生活運営上なくてはならない存在になっている。しかし、ヘルスケアの担い手としての意識はまだまだ低い。2010年4月に朝日新聞のインターネット調査により、OTC医薬品の購入に際し薬剤師に相談したくないと回答した生活者が3354人中942人であった。その理由として多かったのが、薬剤師は相談相手として不十分との回答であった(19%)。まだまだ薬剤師の存在が認知されていないことが窺える。その意識を払拭し、セルフメディケーションを推進するためには、薬剤師が本来行うべきことがあると思われる。それは、ヘルスケアコミュニケーションとしての役割である。医薬品だけでなく、日常生活を健康に過ごすための幅広い情報を提供し、もちろんOTC医薬品で対応できない場合は速やかに医療機関への受診を促す。薬物治療中における身体の変化、副作用の発現を観察する力を備えておくことが求められる。

さらに、今後取り組まなければならないことは、きちんと第1類医薬品を販売し、生活者の軽度な疾病の治癒を促すことであり、慢性疾患の対応にも介入していくことへのアプローチとなることであろう。生活者がセルフメディケーションを実践する方法を日々、薬剤師が提案していくことが望まれる。

「薬局からの受診勧奨と地域医療機関との連携」

大阪府薬剤師会常務理事 谷澤靖博

歴史的に見ると、医薬分業が進む以前、薬剤師は「街の科学者」と呼ばれ、薬局は地域における「医療・保健・衛生の窓口」としてすでに地域に浸透していた。時代は変わり、国民皆保険の時代となったあと、薬局は、相談や専門性を打ち出し、OTC医薬品を介して薬剤師の専門性が発揮されるようになる。しかし、昭和49年以降、医薬分業が進み始め、地域の薬局は、処方せんを応需する場所となり、セルフメディケーションという言葉が、

OTC医薬品をセルフで購入することとなっているように感じる。薬剤師の存在が、「歌を忘れたカナリア」にならぬよう、今一度セルフメディケーションを担う薬剤師の役割を考えなければならない。昨年(平成21年)、薬事法の全面的な改正があった。ここでの大きなポイントは、調剤薬局では、処方せん応需により、患者とのやりとりから、あるときは医療機関への受診勧奨など地域医療機関との連携を図ること、そしてOTC医薬品販売においては、店頭での「トリアージ」手法を用いての対処法を生活者に提供する、時には、OTC医薬品等の対処ではなく医療が必要と薬剤師が判断した場合は受診勧奨をおこなうことである。つまり、今後セルフメディケーションが果たす役割としては、薬局が適切な医療への窓口となるように構築していくことである。そして、医療機関での治療完了後の医療サポートとしてのセルフメディケーションも薬剤師が担うことが求められると考える。

「セルフメディケーションを支援するために必要な知識・技能・態度とは？」—薬剤師を養成する教育者の立場として—

神戸学院大学 薬学部 臨床薬学部門 森本泰子

セルフメディケーションの推進には、それを担う専門家の適切な対処が重要である。その役割を担う薬剤師としてどのような知識、技能、態度が必要であるか。

いろいろなポイントがあるが、病態についての幅広い知識であり、これらの情報を効率よく収集するための態度とコミュニケーション技能であると思われる。特に重要なのは態度である。悩みをともに解決しようという姿勢が感じられなければ、誰も悩みを打ち明けることはしない。多くの情報を得るためには信頼関係が不可欠であり、信頼を得るためには問題解決能力の高さも重要である。そして適切な対処法を伝える際には、理解度を確かめながら話を進める必要があり、高いコミュニケーション技能が要求される。

セルフメディケーションを支援するために、がん、循環器病、糖尿病などの生活習慣病の予防のために必要な生活習慣を提案することになる。このような疾患への介入には、健康維持が図られているかどうか、きちんと把握し、評価することも重要である。そのためには、OTC医薬品や健康習慣に関しても履歴を作成し、問題志向型で(薬歴)記載することを提案したい。問題志向型は、情報を収集し、解析し、応用する能力が高められ、常に重篤な副作用が起きる危険性を念頭に置き、対処法を準備する接客ができるようになる。セルフメディケーションを推進する専門家として、大変重要な技能である。

「患者・顧客がドラッグストアおよび薬局薬剤師そして、これから薬剤師になろうとしている薬学生に期待すること」

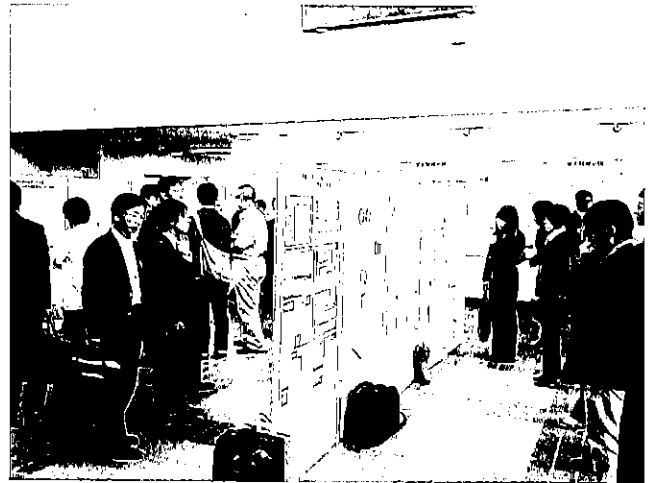
株式会社エニクリエイティブ MIL 編集部 小島 信子

薬局薬剤師に是非理解してほしいことは、「薬剤師には当たり前前の知識を、多くの生活者は持ち得ていない」ということである。生活者は、いろんな場面で情報を収集することができるが、その一方で、正しくない情報も混じっていることが理解されていないのである。薬剤師が本当に生活者に見える存在になるためには、情報があふれているこの状況において、薬剤師は専門家として、生命や健康を維持するために必要でかつ正しく、そして個々の生活者に対して適切な情報を提供することであり、そのような存在であるということを認知させてなければならない。生活者は、もし気になる症状が出た場合、どんな行動を起こすのか、それに対して薬剤師はどのようなお手伝いができるのか、具体的な行動として考えてほしい。そのためには、一番基本的なこと、セルフメディケーションの第一歩となる「してはいけないこと」を生活者に伝授できる身近な医療者となることである。

オーガナイザー 藤田知子 (株)ユタカファーマシー人材開発チームマネージャー)

ポスター発表 (第1日目午後)

20本の発表があり、東京薬科大学薬学部・(社)東京生薬協会の「改正薬事法施行後における一般用医薬品とセルフメディケーションに関する一般消費者の意識調査」がSMAC賞を受賞した。



平成22年度通常総会(第8回)・第14回理事会・第3回会員集会開催さる

開催日：2010年6月11日(金) 14:00~18:00

会場：霞が関・(財)商工会館 7階会議室

平成22年度通常総会が第14回理事会並びに第3回会員集会と併催の形で、昨年6月11日(金)の午後、霞ヶ関の(財)商工会館で開催された。

総会・理事会ではまず村田専務理事から平成21年度の事業報告と決算報告が行われ、消費者庁の発足、特定検診、特定保健指導の実施など予防への健康施策に社会的な関心が高まり、SMAC事業は追い風を受けて、学会活動の充実・ホームページの拡充を主軸にセルフメディケーションの普及と啓発に努めたことが報告され、事業報告・決算報告案が了承された。

続いて、同じく村田専務理事から平成22年度の事業計

画と予算案が提出され、前年度に引続き学会開催とホームページ運営を主軸に、行政、関連諸団体・企業との新たな提携・交流を含む事業計画が示され、了承を得た。

次に、役員人事案件が諮られ、新たに8名の理事の増補が了承された。

引き続き開催された会員集会では、SMACのホームページ「セルフメディケーションPro.」で「OTC医薬品の基礎知識」シリーズを展開されている宮田満男理事による特別講演「OTC医薬品の効用とセルフメディケーション」が行われた。講演終了後、交流会が開催され、参加者の近況報告を含め和やかな懇談が進められた。

発行：特定非営利活動法人(NPO法人)セルフメディケーション推進協議会

事務局：〒105-0003 東京都港区西新橋2-8-11第7東洋海事ビル8階

(株) 創新社内 Tel.03-5521-0890 Fax.03-5521-2883

<http://www.self-medication.ne.jp> E-mail:smac@self-medication.ne.jp