



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会報

Self-medication advocacy council

2018年9月1日 No. 27

2018年7月より村田正弘氏が新会長に就任 セルフメディケーションの本命、生活者に期待

セルフメディケーション推進協議会 会長
村田 正弘

社会はその場所に居住する人間によって構成されます。居住する地域の自然環境に適応し、工夫し共生するための創意と努力が必要です。文明が進歩し、機械や情報の発展により他で得られたものを活用することが容易となり、便宜性は著しく向上しましたが、自力開発と考察力の衰えが気になります。

社会状況は超高齢少子化が定着し、国の総人口が減少するという未だ経験したことのない時代に入りました。事態は既に今世紀に入った頃より予測され、対応について論議はされてきましたが、想定と現実の違いは渦中に身を置かないとわからないものです。国の総人口は鎌倉室町時代以来3000~4000万人から微増しながら、江戸時代後期を経て明治初期まではさほど多くなかったことがわかっています。爆発的増加は明治後期以後で特に昭和から戦後に1億人を突破する異常な増加になりました。経緯はさておいて、人口の増加に伴う右肩上がりの施策は、現実の今に通用しないことを認識すべきです。いわゆる拡大成長路線を集約効率運用型に変換する智慧と勇気が求められているのです。

当SMACは2002年の設立以来、セルフメディケーションの啓発と普及を目指して努力を重ねて来ました。その必要性和実践について国民に訴えて来ましたが、拡大成長路線の中では理解されても実践に転ずるインパクトに欠けていたのは残念です。近年、医療・介護に要する財政的不安が避けられないとなり、政府行政も施策としてセルフメディケーションを取り上げました。いわばペースメーカーとして先行してきた私たちからみると、本番とみて国が乗り出したように見えるのです。後を本命に委ねる選択もありとも考えました。しかしながら一連の動きを見ると懸念と不安を



感じます。健康を謳い、医療費抑制といいながら、地域における共生社会を構築する基礎が未成熟なままなのです。

食事と運動が生活習慣改善の基盤なことは当然ですが、それに乗じた商品の宣伝は一方的な誘導で考える力の養成には役立ちません。高齢者の増加は医療・介護経費の上昇につながりますが、予算を削減するだけでは困惑する人が増え、破局に陥る危険があります。地道に見えても、国民ひとりひとりが健康を持続し、相互に助け合う意義を理解し、実践する方策を造りませんか。

ペースメーカーとしての役割は終わったとするのは早いと判断し、SMACはまだ走り続けることにしました。生活改善の基礎を学び、財政や制度について状況を冷静に判断し、果敢に難しいレースに挑む生活者が出現することを信じます。共感される参加者、支援者を歓迎します。

一般社団法人日本生活習慣病予防協会理事長よりのメッセージ

協働で健康で明るい豊かな社会を

(一社) 日本生活習慣病予防協会理事長
宮崎 滋

皆様よくご存知のように、2016年の日本人の平均寿命は男性で81.1歳、女性で87.3歳と、世界で1、2位を争い続けています。一方、介護等が不要であるなど健康上の問題がなく日常生活を送れる健康寿命は、男性で72.1歳、女性では74.8歳であり、それぞれ9.0年、12.5年の開きがあります。平均寿命の延伸も重要ですが、健康寿命を延ばすことがさらに重要です。誰も元気ではつらつとした毎日を過ごすことを望んでいます。

そのためには健康の維持、増進が必要だとよく言われますが、健康は維持するものではなく、獲得するものでは無いでしょうか。つまり、「守り」ではなく「攻めて」健康な生活、生涯を求めべきだと考えます。

私たち、一般社団法人日本生活習慣病予防協会は日々の生活習慣を省みて、悪しき生活習慣を捨て、良い生活習慣を取り入れ、病気にならない健康な日常生活を過ごすことを提唱しています。NPO 法人セルフメディケーション推進協議会は、病気の前兆があれば早めに治すよう自分自身の健康をチェックし、病気にならず健康を保つことを提唱されておられます。両協会は、自分自身の体調、健康をよく

観察し、生活習慣を見直し、自己評価を適切に行い、

健康行動を開始し継続して行うことを推奨しており、目指すところは同じです。健康であるため、健康寿命を延ばすためには、有効性の高い、安全でかつ誤りのない健康情報を送り届ける必要があります。自分自身で病気

にならず、早めに病気を治すよう心がけることで、日本の将来の大きな問題となる膨れ上がる医療費の節減にも貢献できると思います。

このたびNPO 法人セルフメディケーション推進協議会は村田正弘先生が会長にご就任され、一般社団法人日本生活習慣病予防協会は私が理事長になりましたが、前任は池田義雄先生が会長、理事長を務められており、これまで同様、今後も両協会は一心同体となって活動することになります。両協会が協働することにより、日本人の健康寿命が延伸され、健康で明るい豊かな社会を作り出せるよう、活動していくことを目指していきたいと望んでおります。



SMAC に対する新理事の抱負

安藤 崇仁 (帝京大学薬学講師)

セルフメディケーションは、風邪やちょっとした怪我のような軽い症状について、自らが対応することです。過去20年間に薬剤師数は約1.5倍、薬局に勤務する薬剤師数は約1.8倍となっており、薬剤師分布の地域格差も徐々に縮小しています。しかし、大人口地域に比べ小人口地域で人口あたりの医療従事者(医師・歯科医師・薬剤師等)が少ない状況依然として続いています。現在は、一般用医薬品の大部分のネット販売が可能となっていることから、セ

ルフメディケーションはより実践されるようになると思います。また、少子高齢化が進むわが国の保険医療財政状況を考えると、現在の社会保障制度を維持するためにも軽症の段階で自らが対応するセルフメディケーションの推進が求められています。セルフメディケーションの安全確保や推進には、消費者が一般用医薬品や医療材料に関する知識や保健医療財政に関する知識を正しく持つことが必要となります。そこで私は、消費者へのセルフメディケーションに関する啓蒙活動に微力を尽くす所存です。

波多江 崇（神戸薬科大学准教授）

この度、理事を拝命いたしました神戸薬科大学の波多江と申します。

薬局薬剤師として、保険調剤、OTC医薬品および健康食品・サプリメント等の販売を経験し、現在は、薬学部で実務家教員として薬剤師実務を中心に教育を担当しております。

薬学教育モデル・コアカリキュラム（平成25年度改訂版）の「薬学臨床」において、「プライマリケア・セルフメディケーションの実践」で多くの項目が明記されました。

また、「健康サポート薬局制度」が導入され、地域住民からのOTC医薬品および健康食品等の相談に対応できることが地域の薬局に求められています。さらに、セルフメディケーション税制が導入され、健康の維持増進及び疾病の予防への取組としてスイッチOTC医薬品を一定額以上購入した場合に、減税対象とすることで、セルフメディケーションが推進されています。

しかし、薬学部で、薬局での勤務経験を持つ実務家教員は約2割と非常に少なく、十分な学生教育が行われているとは言い難い状況にあります。

そこで、一般市民、薬学生および薬局薬剤師に対して、セルフメディケーションにおける薬剤師が果たす役割について積極的に情報発信していく所存です。

廣谷 芳彦（大阪大谷大学教授）

最近の疾病構造の特徴として、生活習慣病が増加しているが、生活習慣を変えることにより、改善が見込める利点がある。しかし、生活習慣病は生活の質を大きく低下させず、急性期症状も少ないため、症状が出て初めて医療機関に受診する患者が多い。生活習慣病では、未病の段階で健康測定することにより発症の予防が可能である。体重、血圧計、体組成計などの定期的な測定会実施によりその測定値に基づいて、主に薬局やドラッグストアなどで相談対応し、運動や栄養指導から始め健康食品による健康改善を行う。次の段階では、必要時患者希望により指先採血によるHbA1c、脂質量、肝機能検査を行い、受診勧奨か更なる指導強化を行い生活改善を薦め、未病における「早期セルフメディケーション」を実施する。これらの事業は全国的に増えつつあるが、その対象者は未だ少ないのが現状である。セルフメディケーション推進協議会が他の組織（地域の行政、薬剤師会、企業（資金援助））と連携し、情報を集約化し、事業の相談・サポートを支援して行くことがさらに望まれ、また期待したい。

渡辺 善照（東北医科薬科大学病院 薬剤部長）

新たにセルフメディケーション推進協議会（SMAC）の理事に就任いたしました。どうぞ宜しくお願い致します。我国において、少子高齢化社会が大きな課題となっています。必然的に医療費の高騰が生じています。医療費の増加を少しでも抑制するためには、国民の一人一人ができる限り健康の維持に努め、医療に関する経費の支出を抑える必要があります。セルフメディケーションは薬の使用のみならず、健康の維持（未病の状態）をサポートする概念まで含まれ、国民にとって必要なものと考えられます。SMACはセルフメディケーションの普及推進に大きな力を有しており、医療関係者が国民に分かり易く啓発していくための方策も進めています。微力ながらSMACの一員として活動させていただきたいと思っております。

新藤 幹雄（(株)タニタ 執行役員）

セルフメディケーションの概念は、村田会長のメッセージにも有る通り「自分の健康に関心を持ち、病気や怪我を早めに治して、健康生活を送ろうという極めて自然な考え」である。また、この考えは私共が生業としている「健康機器分野」にも相通ずるものがある。

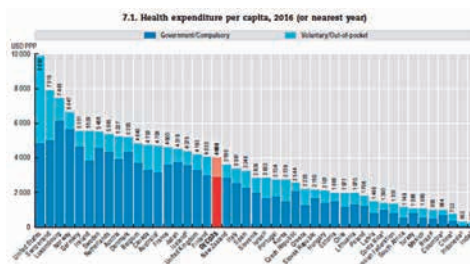
そしてその障壁も同様に「自己の健康に対する認識」に有ると言える。

下記に Health at a Glance 2017 (OECD) からの図に示すように、「一人当たりの健康支出」に於いて、アメリカの個人支出が他の国と比較し突出していることが分かる。

これは、「自分の健康を他人（国家）に頼らない」という国民意識の表れと言えるであろう。顧みて日本の状況と言え、手厚い国の保護に胡坐をかき余り特に生活習慣病の領域に於いてまだまだその意識は希薄であると言わざるを得ない。

それを打開する為には、「周囲との係り」が重要と考える。職場や地域で周囲の方と「健康度」を競い切磋琢磨する事で自分自身の「健康度」を意識すると同時に他人から遅れをとれば「追い付こう」とする意識の表れが「早期回復」に繋がる事であろう。またこれらの行動は、現代人を蝕む「精神疾患（例：ストレス）」にも有効に作用する。

先ずは、身近なところから健康意識向上を試みては如何であろうか？



10月13日（土）学術フォーラム2018（仙台）を開催

1. テーマ：「かかりつけ薬剤師および健康サポート薬局の充実に向けて」
2. 趣旨：東北地区を中心に国民の健康を担う保険薬局の薬剤師を中心として医療で連携する病院薬剤師、大学に所属する教員、薬学部学生、大学院学生などに参加していただきます。国が施策としてすすめているかかりつけ薬剤師および健康サポート薬局の現状と今後の課題を討議し、これからの我が国の医療におけるこれらの役割と方策を考えたいと思います。今後の我が国は、少子高齢化の社会に直面し、医療におけるかかりつけ薬剤師の業務が益々重要となります。本学術フォーラムでは、一般市民の方も参加できる教育講演・公開講座のほか、東北地区薬剤師会の関係者によるシンポジウム、に加えて一般演題ポスター発表を予定しております。本会開催により薬剤師はもとより関係分野の学生諸子のこれからの発展に与える影響は多大であると考えられます。
3. 主催：NPOセルフメディケーション推進協議会
4. 会期：2018年10月13日（土）9時30分～16時30分
5. 会場および所在地：エル・パーク仙台
〒980-8555 仙台市青葉区一番町4丁目11番1号 141ビル（仙台三越定禅寺通り館）5F

6. プログラム（主な内容）

○教育講演・公開講座

『セルフメディケーションは日々の食事から』

丹野久美子（宮城学院大学生生活科学部食品栄養学科准教授）

○ポスター発表

○特別講演

『セルフメディケーションを伸展するための今後の課題（仮題）』

講師、厚生労働省技官

○シンポジウム

『我が国の医療に貢献するかかりつけ薬剤師および健康サポート薬局の充実を目指して』

木村隆弘（福島県薬務課長）

北村哲治（すずらん薬局、仙台市薬剤師会）

高野真紀夫（保原薬局伊達店、福島薬剤師会）

柴崎光太郎（柴崎薬局、山形県薬剤師会）



「第37回みなと区民まつりに参加

10月6日、7日に都立芝公園一帯で開催される「2018（第37回）みなと区民まつり」に参加。2011年のみなと区民まつり初参加以来、今年で8回目となる。

会場では骨密度測定を実施し、その結果に基づくアドバイスと健康相談を行う。



理事会・総会報告

6月24日（金）、理事会及び第14回通常総会を開催した。

活動・会計報告、本年度活動方針が可決され、新会長が村田正弘が選任された。

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