

1. 安心できる生活—医衣食住の保障

(1) 医衣食住とは

「すべ国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障および公衆衛生の向上および増進に努めなければならない。」

これは日本国憲法第 25 条の 1 項と 2 項の全文です。福沢諭吉の「学問のすすめ」の冒頭の名文は書けないので、国の法律の基本である憲法を引用しました。現在、憲法に関しては改憲や解釈の論議が続いていますが、関心は主として第 9 条に集中しています。第 9 条にある「戦争の放棄と戦力の否認」が日本国憲法の特徴であることは確かですが、この 25 条もそれに比肩する国の根幹を築くものです。その理由はこの章の終わりで明らかになります。

昔—といっても 20 世紀前半位を想定してください—から、生活の基本は何かと問われると、「衣・食・住」と答えが返ってきました。住は人間ばかりでなく、動物は生きるため、子孫を残すため巣作りをします。同じように食は生きるためのエネルギーの確保のため欠くことができません。他の動物と人間が違うのは衣ですが、進化の過程の中で寒暖や外敵から身体を守るため生活の基本として定着したといえるでしょう。人間は生きるための基本である衣食住を求めて長い歴史を歩んできたのです。しかし、現代の人間は衣食住が確立すれば満足するでしょうか。生きるということは健康で生活することですが衣食住が足りても不安は一杯あります。中でも人間を襲う傷病は油断ができません。病気や怪我の原因は様々ですが、一旦健康を害すればそれ自体が苦痛の原因になるばかりか、死への恐怖、家族や周囲への思い、経済的破綻など絶望に近い不安の連鎖が起きるからです。こう考えると基本的な生活条件を「衣・食・住」としても、安心して暮らせる社会の条件はこれに加えて「健康」をあげなければなりません。私はもう 10 年以上前から「健康を保証する」ための医療を加えて、安心できる生活条件として「医・衣・食・住」を唱えてきました。医をあえて最上位に置いたのには理由があります。健康に対する不安や恐怖は先進国ばかりではありません。開発途上でまだ満足なインフラが整備されていない貧しい国や紛争で戦禍の絶えない国においても人々は医療—健康を最大に求めています。健康を損ねてもすぐに元に戻ることができる「医」の充実が求められるのは自然の流れなのです。

安心して暮らせる社会をどのように構築するかは各国の最大の課題です。日本については冒頭にあげた憲法第 25 条を基軸としています。第 1 項の国民の権利を守るため国(政府)は所得保障と社会福祉によって基本的な生活条件の確保を行います。対象は生活のための収入が得られない人への生活保護と高齢者への年金制度が主なものです。健康に関しては健康保険制度による医療保障が中心

です。健康で文化的な生活とは具体的にはどのような状態を指すのかについては過去から現在まで様々な論議があり、判例も示されていますが、当事者の考えや時代背景により変遷してきました。昭和 36 年(1961)に成立した国民皆保険制度は世界に先駆けた画期的なもので、その後半世紀を経て維持されていることは偉大な実績とみていいでしょう。

保険とは確実に発生する災害への補償を加入者全員が分担して担う制度です。健康被害が比較的発生しにくい若い世代が中心の社会構造において成立しても、超高齢化少子化が進むと出費が増え、それを支える層が耐え切れなくなります。21 世紀の日本はまさにこの状態に突入していますから、この制度を維持継続するためには大胆な変革、なによりも意識改革を行う必要があります。日本の憲法は国民の権利を認め、その維持のため国の義務を明記していますが、国民に対しては何もいっていません。健康の維持を政府が唱えても実施するのはひとりひとりの国民です。では国民は何をどうすればよいのかについて説明していきます。

(2) 生活管理

健康の維持というとひとつには病気にならないこと、もうひとつは病気になっても回復して元の健康体に戻ることです。病気と一口にいってもたくさんの種類がありますが、大きく分けると病原微生物、有害物質など人体に危害を加えるものが侵入する場合と身体の各器官が本来の機能を果たさなくなる場合です。前者はワクチン接種などの予防手段もありますが、予期しない感染や事故などに遭遇することもあり、早めの措置により悪化を止め、生命を保護するための医療の貢献度は大きくそれを保険医療により誰にも適用できることは素晴らしいことです。後者は少し事情が違います。人間の生理機能は本来寿命の範囲内で働くように設定されていますが、暴飲暴食といわないまでも管理を怠れば、ツケは必ず病気または機能低下の症状として現れます。ただし、すべてが本人の責任だとは言いがたく、遺伝性や体質から疾病を発生しやすい方も多いのできめつけることはできません。しかし、人間の身体は 20 歳辺りで頂点に達し、以後は次第に低下に向かいますから、機能を少しでも長く良好に保持する工夫によって差が生じてきます。基本は運動と食事です。生活条件のひとつである食によって身体を構成し、運動機能を活用するように手入れをすることです。それでも、生きている限り少々の不具合が生じることはあります。それを早めに治す、というより体力回復を待つという基本姿勢をとることが大事です。

(3) セルフメディケーションの定義

ここでセルフメディケーションについて説明しましょう。一般の方の集会などで「セルフメディケーションって何ですか」と聞きますと、「聞いたことが

ある」「・・・けれど内容はよくわからない。」という答えが返ってくるのが普通です。読者の皆さんは現時点でどのようにお答えになりますか。

「言葉の意味を聞いているの?」「内容のことなの?」聞き方がいい加減ですと、逆に鋭い返しを受けることもあります。「やたらに横文字を使うな、余計に解り難くしている。」と叱られたこともあります。まず知っている方は3割、言葉と内容をほぼ正確に把握している方は10人に1人といったところです。地域や年齢層であまり違いはありません。若い人より高齢者、女性がやや高い傾向があります。業界のいわゆる健康食品に関連した調査では認知度が半数以上とかいっていますが、かなり誘導によって肯定的な答えを引き出しているの、正確にはこの位と考えていいでしょう。

言葉を知らない人に対しても、「セルフ」と「メディケーション」を分けて、セルフは「自分で」「人の助けなし」ということで、ガソリンスタンドのセルフサービスを例示するとわかります。「メディケーション」は医療のことらしいと類似語のメディカルが普及しているため多くの方は類推できます。では両者を結びつけると・・・、「自分で治療する」という意味かとわかります。難しいのはここからです。「自分で治療する」ことは「病気を素人が治せるのか」「素人判断で病気が重くなったらどうする」「保険があるのに無駄だよ」といった様々な疑問や迷いが出てきます。このような疑問に対して、自身の健康管理の主体性を自分にすることが大事なこと、体の変調や治し方に専門家の助言をもらうのは構わないどころか望ましいということをしっかり伝えて納得してもらわなければなりません。

具体的には、日頃の健康に留意し、小さな変調に早く気付いて、処置によって大病への移行を阻むこととなります。処置の代表的なものは軽いけがの手当てや薬による治療ですが、薬といっても医師の処方指示が必要な医療用医薬品ではなく、一般用医薬品(OTC 医薬品)が該当します。世界保健機関(WHO)では、セルフメディケーション (Self-medication) を「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」と定義しています。これは「狭義のセルフメディケーション」の定義として確立していて、世界医師会も医療の基本として推奨しています。

健康に留意するなら、病気になる前に予防すればと考えるのは自然です。しかし、生活習慣を改善するのに「薬」を使おうとするのは邪道ですし、第一そんな「薬」は存在しません。「薬」ではなく、健康食品あるいは機能性食品があるのではという方もいるかもしれませんが、そんな「絶品」はありません。不足しがちなビタミンなどを補給するサプリメントの効果を否定しませんが、身体機能の低下を1カプセルで補う「魔法」はありません。身体は骨格と筋肉により構成され、内部に各種の臓器が備えられています。これらは全て食物を

介して外部から取り込まれ、また身体を動かすエネルギーも食物に依存しています。身体を健康に保つには、食物がなによりも重要で、次いで適切に動かすための運動が基本になります。包括的に食物と運動を基本に広い範囲で捉えると図の外側に示す「広義のセルフメディケーション」になります。本人の考え、支援する立場、各国各地域、さらに時代によって範囲は変動しますが、この中に入ることは間違いありません。定義も大事ですが、それよりもこの概念をどう生活に反映させていくかについて考えていきましょう。

(4) 学問とセルフメディケーションをすすめる理由

衣食住が生活の基本で、現代はこれに健康を加えた医・衣・食・住が世界共通の安心して暮らせる社会の基盤であることを理解して頂けたと思います。それを実現するためには何をすべきなのでしょう。人間は集団を作りたがり、孤立は避けようとします。歴史は地域に生きる人々が様々な苦難を経て、社会を作ってきたことを示しています。否、まだその葛藤は続いています。基盤になる文明は先人たちから継承されてきたものです。社会は国と国民で構成されています。国はいわば文明の管理を行う機関ですから、文明をつくれと要求しても無理なのです。文明をつくる、または進化させるのは人、すなわち国民にかかっています。文明は自然に進化するのではなく、基本は学問であり、国民に学問をすすめたのが福沢諭吉です。諭吉は独立した生計を立てるだけでは学問の目的に適わないと厳しく戒めています。先人が築いた莫大な遺産を新たに遭遇する危機回避に役立つ知恵を産むために国民は学問をしようと呼びかけました。

セルフメディケーションもまったく同じなのです。社会保障は先人が苦勞して築いた文明です。それを恩恵として享受するだけでなく、国民がひとりひとり創意工夫してより高度な文明に進化させるためセルフメディケーションをすすめたいのです。

*諭吉「学問のすすめ」との接点

(4)で述べたことは第9編学問の目的の中で記述されている。人は莫大な文明という遺産によって生活している。社会保障もそのひとつと考えるなら、その進化発展に行動せよということは理解できる。これからも名著に随所に出てくる共通する接点を示していく。

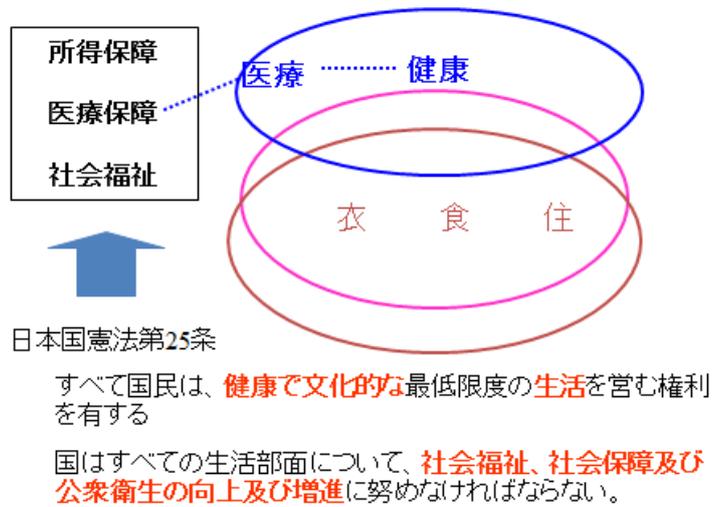
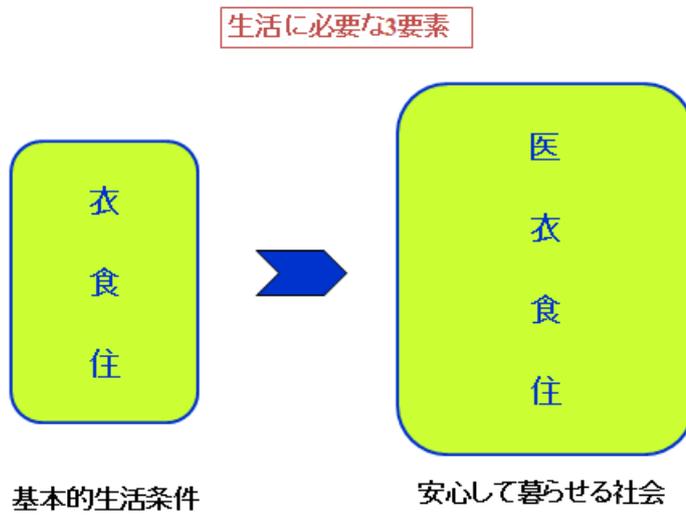


図 1-1 生活に必要な要件とそれを保障する憲法の関係

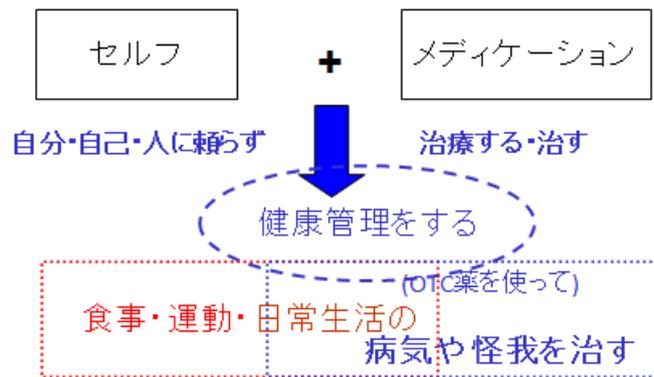


図 1-2 セルフメディケーションとは

セルフメディケーションの概念

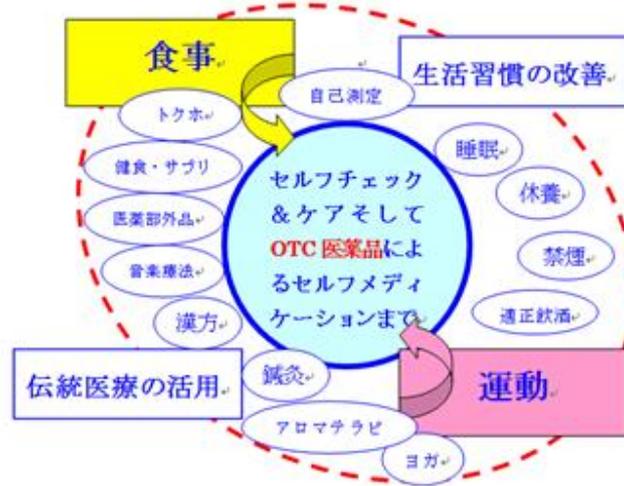


図 1-3 セルフメディケーションの概念 (SMAC による)