

## 2. セルフメディケーションして誰が得する

### (1)健康損得論

健康であることを望むのは世界共通であり、かけがえのない幸せであることは誰もが認めることですが、それを掴むためには努力も必要なことはなかなか理解されません。前にも述べたように生まれつき体の弱い方や感染、不慮のけがなどによる疾病をゼロにすることはできませんから、それに対する保障制度を備えることは必要です。しかし、保険があるから病気になっても平気だという論理は成り立ちません。火災保険に入れば火事になってもいいとは、まともな人が考えないのと同じです。多くの方は、健康な身体であれば、それを保持していくための努力が必要でそれを一口でいえばセルフメディケーションということになります。逆にいうとセルフメディケーションを実行すれば、健康の維持につながり、誰もが望む「安心して暮らせる社会」の基盤が構築されます。「天はみずから助くるものを助く」の格言に通じるように、セルフメディケーションはそれを実行する人に「健康」という利益、派生する経済的な得、時間を生み出す得、家族、周囲、社会を明るくする効果をもたらすのです。病気、疾病に必要な費用は生産性のもではなく、本来は不要な損失にあたりますから、この費用をできる限り削減することに反対する人はいないでしょう。ここで浮いた費用を環境やエンターテイメントに転用すれば生活の質が向上します。病気による休養期間を考えてみましょう。人生は有限ですから、入院や療養期間は文字通りロス・タイムであり、その後の人生のハンディ・キャップとなります。セルフメディケーションを実践して本人が元気ではつらつとしていれば、周囲に明るい雰囲気をもたらします。周囲から注目され、社会のリーダーとなるでしょう。休養期間を人生の転機に活用された方もいますが、不安を抱えて過ごす期間はない方がいいでしょう。

### (2)医療資源の効率使用

医療の受益者は一般国民で医療消費者とも呼ばれます。消費者がいるならば当然提供者または供給者がいます。これに該当するのが医療関係者、すなわち医師をはじめとする医療従事者です。医療は資格を有する医師が行いますが医師だけで医療ができるわけではありません。看護師を例に少し乱暴な計算をしてみます。24時間、365日稼働の医療機関を想定します。一人の医師に何人の看護師が必要でしょうか。通常の勤務において、一人の医師に2人が必要とされます。一人がカルテや検査等の整理や準備、もうひとりが医師の処置等の介助にあたります。勤務時間を8時間とすると1日で3倍の6人、週5日体制とすると予備も含め10人になります。激務などもあって看護師の勤務年数は過去の統計から医師の1/2から1/3ですから、計算上1人の医師に20から30人の看護師が必要になります。医師自身も24時間不眠不休で働けませんので、研修

医や臨時交替医師などをあてます。また、カルテなどを電子化する、事務的作業を看護師以外にするなどやりくりをしています。しかし、これらは全て医療提供のための人件費になります。医療に直接関わる人ばかりでなく、病院や診療所(医院)を運営する事務職員、設備の維持、清掃などの職員も必要ですから想像を超える経費がかかります。これらに加えて診療機器や医薬品など医療材料費が医療費を構成しています。別の見方からこれを医療資源と呼ぶこともできます。医療資源は無限ではなく、わが国でも無駄遣いができないギリギリの状態ということは国もメディアも言いつづけているのはご存じですね。特に医療職の専門技術者は養成のため教育期間が必要の上、少子化で絶対数も減少しているのです。

セルフメディケーションは実践する人に大きな利益をもたらすだけではありません。本人や周囲の人が自分で健康管理することで、医療機関を医師や看護師など医療職を彼ら必要とする職務に専心することによって医療資源の有効活用に資するメリットが生じるのです。

### **(3)国家財政からみて**

1章で国は国民の健康で文化的生活を保障する権利を守るため社会保障の充足を行わなければならないと述べました。社会保障の内訳は年金、医療、福祉ですが少子高齢化が進む中でどれもが年々伸び続けています。(図)年金は高齢化により受給者が増加するので抑止するには受給額を減らさねばならず、実施は難しいのです。福祉を抑えれば要介護者など弱者へ直接影響が生じます。唯一工夫をすれば抑えられるのは医療なのです。セルフメディケーションによって病気の発症を予防すれば、病気になって治療する費用はいらなくなります。日本の医療は保険で成立しているといっても、それだけでは不足で国家予算から支出されているので財務省は必死でこれを抑えようとしています。国ばかりか各地方自治体も医療費の上昇は財政基盤を揺るがすことになり最大の問題なのです。国民ひとりひとり、自治体住民のひとりひとりの健康維持は国の財政、自治体財政の負担軽減に大きく貢献します。皆さんもよく考えてみて頂けませんか。国のふところも、自治体のふところもつまるところ税金、国税と地方税によって賄われています。無駄な税金の使途をチェックすることは自分自身の得なのです。政策批判も政治活動も大事ですが、一番手近なところから、実践を通して国や自治体に意見表明していく、セルフメディケーションはやり甲斐、魅力がある行動ではないでしょうか。

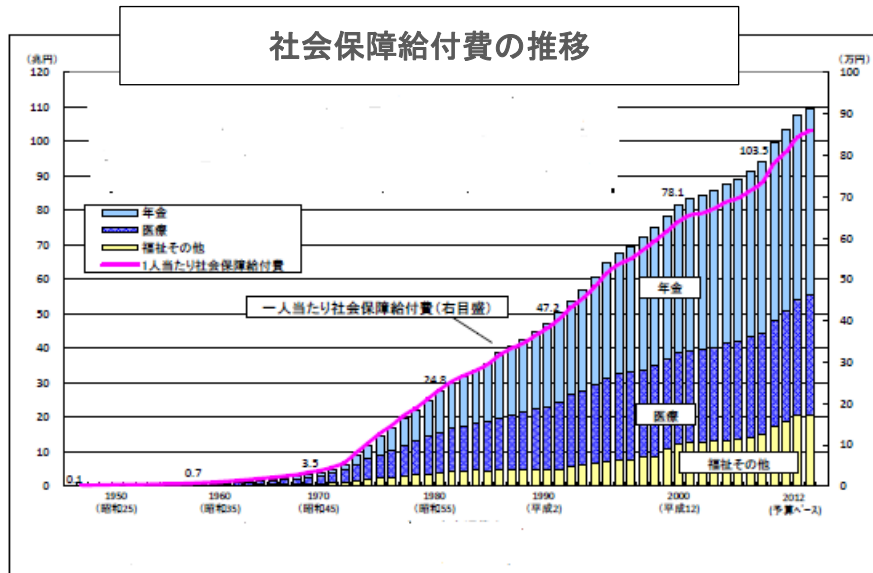


図 2-1 社会保障給付費の推移 (厚労省資料による)

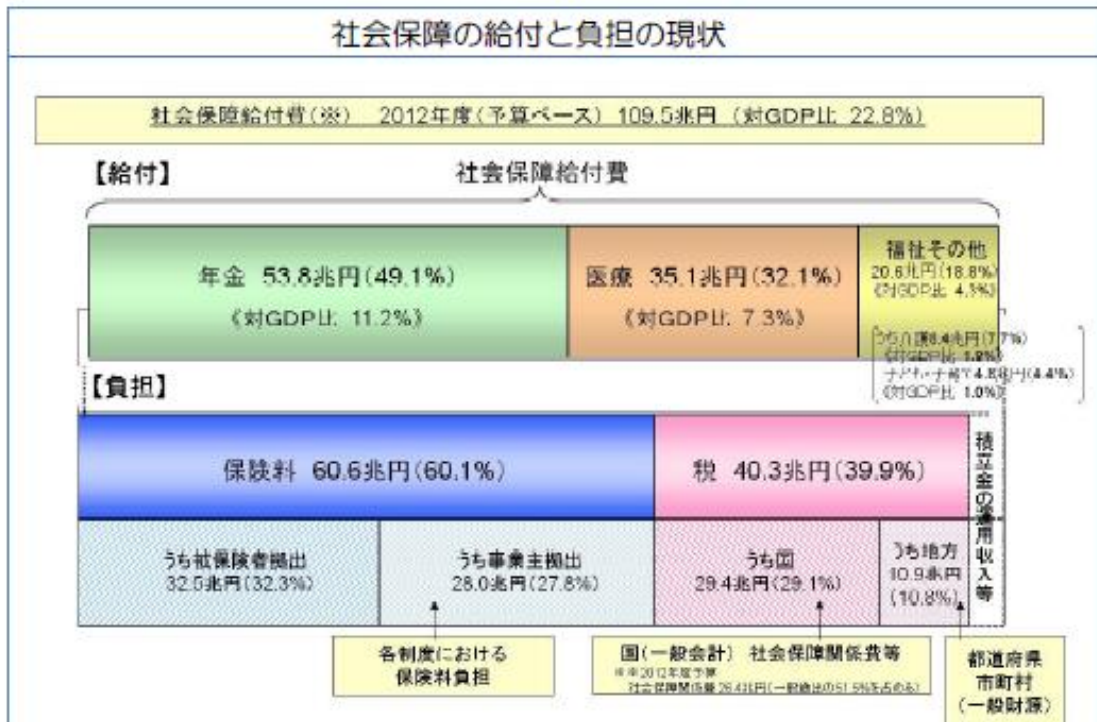


図 2-2 社会保障費の給付と負担 (厚労省資料より)