

2020年10月度（第215回） セミナー報告

1. 日時 : 2020年10月24日（土） 14:00～16:30
2. 場所 : 品川区立総合区民会館「きゅりあん」5F 第3講習室
3. 参加者 : 会場13名、WEB18名
4. 題目 : 「セルフメディケーション」～基本的概念と定着しないのは何故か？～
5. 講演者 : NPO・セルフメディケーション推進協議会会長 村田 正弘 氏

<講演要旨>

- 1) 「セルフメディケーション」という言葉を聞いて、正しく理解し、実行している人は少ない。このセミナーに参加されている方々でも20%程度であろう。自分・自己自身「セルフ」で健康に責任を持ち、軽度な体調不良はOTC医薬品などを利用して自分で手当て（治す）「メディケート」することである。
- 2) OTC医薬品とはOver The Counter Drugのこと。薬局やドラッグストアで薬剤師が説明して売られている市販薬のこと。医師の指示により使用される処方箋薬と区別される。
- 3) 薬は、かつて薬事法と呼ばれていた薬機法(医薬品および医療機器等に関する法律)で規制されている。薬について一般人は学校で保健体育の一部で扱っているものの、キチンと教えられていないので良く知らされていない。薬の価格は一般人にはわからないブラックボックスであるが、医療用医薬品は国（厚労省）の承認審査に基づいて毎年改定される。
- 4) 国民一人一人のセルフメディケーション実行により、本人の体調は維持され、医療業界の効率化に貢献し、国家・地方経済・財政的負担の軽減につながる。
- 5) 薬が服用され体内で処理され、排泄されるまでの過程はADMEと呼ばれ、Absorption(吸収)、Distribution(分布分配)、Metabolism(代謝)、Excretion(排泄)までの動きを解析し、薬の効果や安全性を確認される。効かない薬は薬ではないし、副作用がない薬は薬ではない。体内吸収された薬が効くためには血中で有効な濃度範囲に達し一定時間維持される必要がある。薬の効く仕組み、理由を知ることセルフメディケーション。
- 6) 身体の初期不調に有用なOTC医薬品は「かぜ薬」（総合感冒薬）、「胃腸薬」、「皮膚、感覚器など外用薬」「ビタミン剤」に大別される。使用できる薬効成分が決まっているため、かぜ薬に関してはどのメーカーの商品を使用しても同様であるが、薬剤師（または登録販売者）と相談し、剤形、用法、効能など自分に合ったものを使えばよい。
- 7) 今年大流行の新型コロナウイルス。NPO・セルフメディケーション推進協議会では今年初めからこの対策を進め、これまで作成したセルフメディケーション冊子の口腔衛生の部分を感染防御→手洗い・うがい・消毒に少し拡大し、自己の生活改善に変えることにより新型コロナウイルス対策をしようという「予防と家庭看護の実践」という小冊子を5月に発行した
(http://www.self-medication.ne.jp/2020pdf/2020smac_corona_2s.pdf)。
- 8) 女性は7の倍数、男性は8の倍数で心身の変化がある。歳によって体力、精神力、労働量、ストレスの大小が変わっていく。老化は確実に進むため、年齢に応じたセルフメディケーションが必要である。
- 9) セルフメディケーションは気づき（認識）と動機付けが必要であり、特に重要なのは食事と

運動で、各自の年齢、体調に合わせてエネルギー収支バランスをとることである。

10)日本は世界で唯一といってよい国民皆保険制度を実施している。現在の健康保険制度は職域（被用者）保険と国民（地域）保険に大別され、さらに75歳以上の高齢者保険に分けられる。行政は保険が変わる時に、加入者へ実態の説明と加入後の有効な活用の説明を義務化し、その折にセルフメディケーションに関する理解を深めてもらい、定期的な追加講習を継続していく「地域包括ケアシステム」の構築を提案する。

11)主な質問：

- ・どのような薬でも、薬効があれば、副作用のリスクもある。飲み続けることによる臓器への障害も懸念される。薬を使わないようにすることが肝要ではないか？
→ その通りです。最低限の利用で現状を維持していくことが重要です。病気は災害と同じ、セルフメディケーションは初期消火、防災と考えればよい。
- ・都市部と地方では医療面で格差がある。公的医療機関が指導窓口になる必要があるのではないか。
→ その通りです。公的機関がやるべきことが多いが、できていないのが実情です。
- ・ADMEを知らない人が多いです。やはり教育が必要なのではないでしょうか？
→ 知っていても、実践できていない人が多い。セルフメディケーションの教育を提案しております。

以上

【報告者】佐熊 範和