

# セルフケア・セルフメディケーション

## セルフケア・セルフメディケーションは進むか

### セルフケアは「力強く進めるべき」

日本セルフケア推進協議会 (JSPA) 代表理事 (会長) 三輪芳弘

健康は、生活者にとって一丁目一番地、最優先課題であることに疑いはない。生活者の健康寿命が延伸され、生涯にわたり介護のお世話にならない生活を目指すことで、結果として医療費・介護費増大の問題を乗り越えていくステップになるはずだ。

セルフケアは、厚生労働省の資料を要約すれば、「健康に関する関心・正しい理解、予防・健康づくり」とされるが、コロナ禍の現在においては、自分の健康を自分で守るために全体的にどうしていくのか、全面的に医療に頼ってはいけない現実が突き付けられ、一人一人が真剣にセルフケアを考える必要に迫られている。

喫緊の感染症克服、中長期的な医療費・介護費適正化などの課題に対し、セルフケアというアプローチでどんな解決策を見出すことができるのかを考えたとき、これは「進む、進まない」の議論ではなく、「力強く進めなくてはならない」と理解できる。

#### セルフケアを生活者に定着させることが重要

2020年度概算医療費の総額は42.2兆円で、前年度からの1.4兆円減は過去最大の下げ幅となった。その要因の1つにコロナ禍において習慣となったマスク着用、手指消毒、3密回避などセルフケアに

よる各種感染症患者の減少が考えられる。例年1000万人以上の季節性インフルエンザ患者は、20-21年シーズンでは約1.4万人と推計され、実に例年の1000分の1であった。単純計算ではあるが、これだけで約1480億円の医療費削減効果があったことになる。

また、COVID-19重症化リスクである基礎疾患〔慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満〕については、日頃の生活習慣 (食事、運動、睡眠など) が原因とされており、その予防にはセルフケアの視点を欠かすことはできない。

生活者の健康を考える前提は、安易な自己判断に頼らず、かかりつけ薬局などへの日頃からの健康相談と適切な情報提供・助言を受けながら、予防・健康づくり (セルフケア) を実践することである。セルフメディケーションを例に挙げると、医療用医薬品として保険診療の中で使っていたものを、一般用医薬品にスイッチしたからといって、自分の判断で購入して使用すると時にはむしろ重症化の懸念を増す。生活者の利便性やメリットを起点に、かかりつけ薬剤師など医療専門職が、生活者の判断をどのようにサポートしていくのかを考えることが重要である。

このように、セルフケアは生活者を真ん中において、制度設計を

考えていかななくてはならない。

#### セルフケアを社会実装するための論点

##### ① 「日本型セルフケア」

まず、何よりも大事なことは生活者が真ん中、生活者の利便性やメリットであることだ。そして、日本で生活者の予防・健康づくりの基盤になっているのは、世界に冠たる国民皆保険制度であり、「日本型セルフケア」と称するゆえんである。日本において少子高齢化、人口減少の中であっても生活者の健康寿命延伸に力を発揮してきた肝が国民皆保険制度であることは間違いない。

一方で、社会保障費の増大や予期せぬパンデミックに襲われた中で、国民皆保険制度をさらに強固にしていくためにはどうすべき

**Keyword**  
「セルフケア」と「セルフメディケーション」の違い

セルフケアは、予防や健康づくりに軸足を置き自分の生活をよりよく見直すこと。セルフメディケーションは「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」(WHO) で、OTC薬を用いた軽症疾患への対症療法によるQOL改善が主な目的。セルフケアは、セルフメディケーションを実践する前提の考え方であると同時に、セルフケアはセルフメディケーションを含む大きな概念である(図表①)。

か。それには、生活者一人一人がウェルビーイングを目指すことが求められる。なお、ここで言うウェルビーイングとは、身体的・精神的・社会的にイキイキとした状態を指している。

つまり、生活者が自身の健康に関心を持ち、医師や薬剤師など医療専門職の伴走や革新的なデジタル技術による支援を受けながら健康に対する正しい理解を深め、疾病の発症予防・重症化予防に留まらない多面的な健康づくりを目指した具体的な行動を習慣化することが「日本型セルフケア」である。

##### ② 「健康サイクル」

生活者の行動変容を推進する仕組みとして、健康サイクルを紹介したい。健康サイクルとは、生活者が自らの健康実現のために自身のニーズや状態・症状に合わせ、  
(1) 医療・介護等のサービス  
(2) かかりつけ薬剤師を中心とした健康サポート  
(3) 生活者が自ら取り組む予防・健康づくり

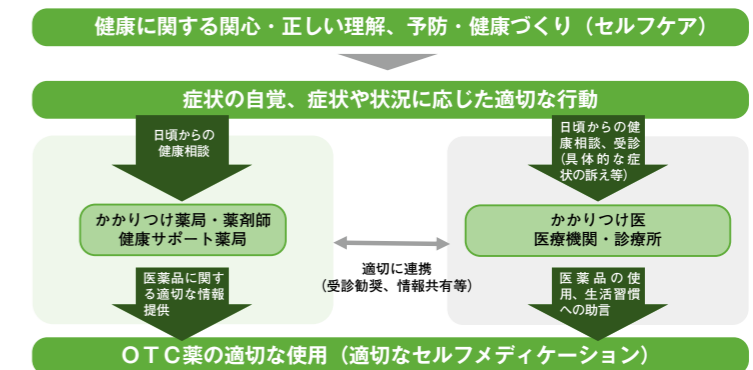
へと過不足なくアクセスし、状況変化に応じて最適な選択肢へと遷移することで、生活者を中心にそこに関わる全ての関係者と社会を健康にする仕組み、と当協議会は定義している。

ここでも重要なのは、生活者の利便性やメリットを前提に(1)～(3)のいずれかに偏るのではなく、必要に応じて常に最適な選択をすることである。生活者が(1)から(3)に遷移することによって、お金が回り出す。これこそが健康サイクルの重要なポイントだ。大きな社会課題の解決を目指す中で、そこに参加する誰もがその利益を受けることができる仕組みでなければ、社会に受け入れられないのは明らかである。

まず、生活者には、ウェルビーイングな毎日、健康寿命の延伸な

#### 図表① セルフケアの推進および適切なセルフメディケーションの実施に向けた課題

- セルフメディケーションを適切に進める前提として、①セルフケアの推進 (健康に関する関心・正しい理解、予防・健康づくりの推進等)、②OTC薬の適切な選択・使用に関する助言を含む国民からの相談体制の構築 (かかりつけ医、健康サポート薬局やかかりつけ薬局・薬剤師の普及促進等)、③メーカーによるOTC医薬品の分かりやすい情報提供が重要。
- その上で、医療従事者及びその他の関係者間の連携の在り方の整理、OTC薬の選択肢の幅を広げるためのスイッチOTCの推進、国民へのインセンティブとしてのセルフメディケーション税制の普及などを考えていく必要がある。
- 厚生労働省において、セルフケアの推進及びセルフメディケーションの適切な実施に向けた部局横断的な体制を検討する。



出典：厚生労働省 セルフメディケーションに関する有識者検討会 (2021年5月20日) 資料

どがもたらされる。これが最も重要だ。薬局やドラッグストアについては考え方の1例だが、保険調剤や物販に加え、健康相談を通じて生活者をセルフケアにつなげるサポート機能を新たに担うことによる対価の獲得が考えられる。

医療機関にも、例えば社会的処方など新たな役割を担い、技術料をしっかりと確保していただくことが考えられるのではないかと。さらに、保険者や政府などは、受診行動の適正化や保険外サービスの役割が明確化することによる社会保障財源負担の軽減が期待できる。

#### セルフケアを促す政策に期待

セルフケアを習慣化するには、かかりつけ薬剤師をはじめとする医療専門職の伴走と支援が不可欠であり、生活者を健康相談へと誘導する仕組みが求められる。また、近年急速に開発が進むデータヘルスに不可欠なウェアラブル端末などIoT機器の購入や、コロナ禍においては衛生材料に加え、体温計やパルスオキシメーターなど、さまざまな費用負担に直面している生活者の負担軽減も求められる。

仕組みを支える全ての関係者がWin-Winであること、これを抜きに物事を考えても地に足の着いた議論にはならない。だからこそ、当協議会では業界や立場を超えたさまざまな方々が参加し、議論を深めている。そして、税制や予算 (給付金など) の措置により、セルフケア実践へ生活者の行動変容を推進する政策の実現を政府には期待したい。



三輪芳弘 (みわ・よしひろ)

1955年生まれ。80年に興和に入社し、95年より興和代表取締役社長。団体活動では日本製薬団体連合会理事を2002年から21年まで、日本OTC医薬品協会会長を07年から11年まで務め19年に日本セルフケア推進協議会代表理事に就任した。現在、世界セルフケア連盟 (GSCF) 理事、日本製薬工業協会理事といった医薬品関係の他、日本貿易会常任理事、日本経済団体連合会幹事なども務め、19年には日本織物中央卸商業組合連合会理事長に就任。16年にはタイ国王より在名古屋タイ王国名誉総領事の任命を受けた。