

# コロナ禍が促すセルフケア

一般社団法人日本セルフケア推進協議会  
広報部長

柳谷 祐樹

新型コロナウイルス禍で医療提供体制が逼迫するなか、病院に頼らず自分の健康を守る「セルフケア」について、国民一人一人が真剣に考える必要に迫られている。

セルフケアとは人々が自らの健康への理解を深め、病気の予防や健康づくりに取り組むことを指す。

個人がセルフケアを実践することで健康寿命の延伸やウェルビーイング（心身の健康や幸福）の実現につなげ、生涯にわたって介護を受ける必要のない生活を指す。それにより、日本全体で医療費・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。

コロナ禍で習慣として定着したマスクの着用、手指消毒、「3密」回避などもセルフケアの一種である。これにより、新型コロナウイルス

ルス以外の感染症の患者が大幅に減少している。年間1千万人以上に達することもある季節性インフルエンザの患者数も、近年はごく低位で推移し、医療費の削減につながっている。

新型コロナウイルスの重症化要因として慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満などが知られている。これらも喫煙や食事、運動、睡眠など日々の生活習慣に大きく左右され、予防にはセルフケアの視点を欠かすことはできない。

健康実現のために、自身のニーズや状態・症状に合わせて①医療・介護等のサービス、②かかりつけの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を選べることで、セルフケアの理想像である。

生活者が安易に自己判断することのリスクにも留意しなければならぬ。例えば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ことなどだ。かかりつけ薬剤師などへの日ごろからの健康相談と、適切な情報提供および助言の上で実践することがセルフケアの前提条件である。

まずは、体調が悪いときに何でも保険診療に頼る行動パターンを見直して、地域の薬局やドラッグストアの薬剤師など、身近にいる医療専門職に健康相談をしてみるのはどうだろうか。

当欄は投稿や寄稿を通じて読者の参考になる  
意見を紹介いたします。〒100-8066 東京都  
千代田区大手町1-3-7 日本経済新聞社東京  
本社「私見卓見」係または [kaisetsu@nex.nk](mailto:kaisetsu@nex.nk)

ケイコムまで。原則10000字程度。住所、氏  
名、年齢、職業、電話番号を明記。添付ファイ  
ルはご遠慮下さい。趣旨は変えずに手を加える  
ことがありません。電子版にも掲載します。