

日本セルフケア推進協議会

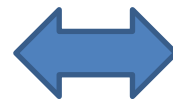
セルフケアの意義と重要性

ー 新型コロナウイルスから何を学ぶか ー

令和5年1月
社会政策課題研究所
江崎 禎英

新型コロナウイルスから何を学ぶか

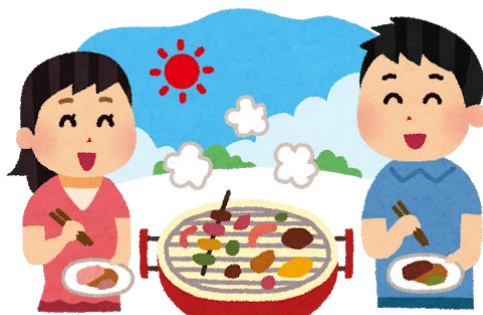
「正しく恐れる」ことの大切さ



「~~恐れ~~ない」
「~~闇雲に~~恐れる」

恐れない

マスクを外して活動



感染



闇雲に恐れる

部屋から出ない



フレイル（虚弱）



ウイズコロナの時代、新たな感染症に向き合うために

★ 手洗い、マスク、消毒などの
感染予防対策

★ ワクチン、治療薬等の医療対応

★ 自らの免疫力を高めるための行動

1. 全体像を知る

→ **人生100年時代の意味** (人間本来の状態)

2. 病気の性質を知る

→ **疾患の性質変化** (外因性疾患から内因性疾患へ)

3. 健康・医療の枠組みを広げる

→ **患者自身の健康管理** (栄養、運動、睡眠、メンタル)

☆ **「健康」は最終目的ではない。**

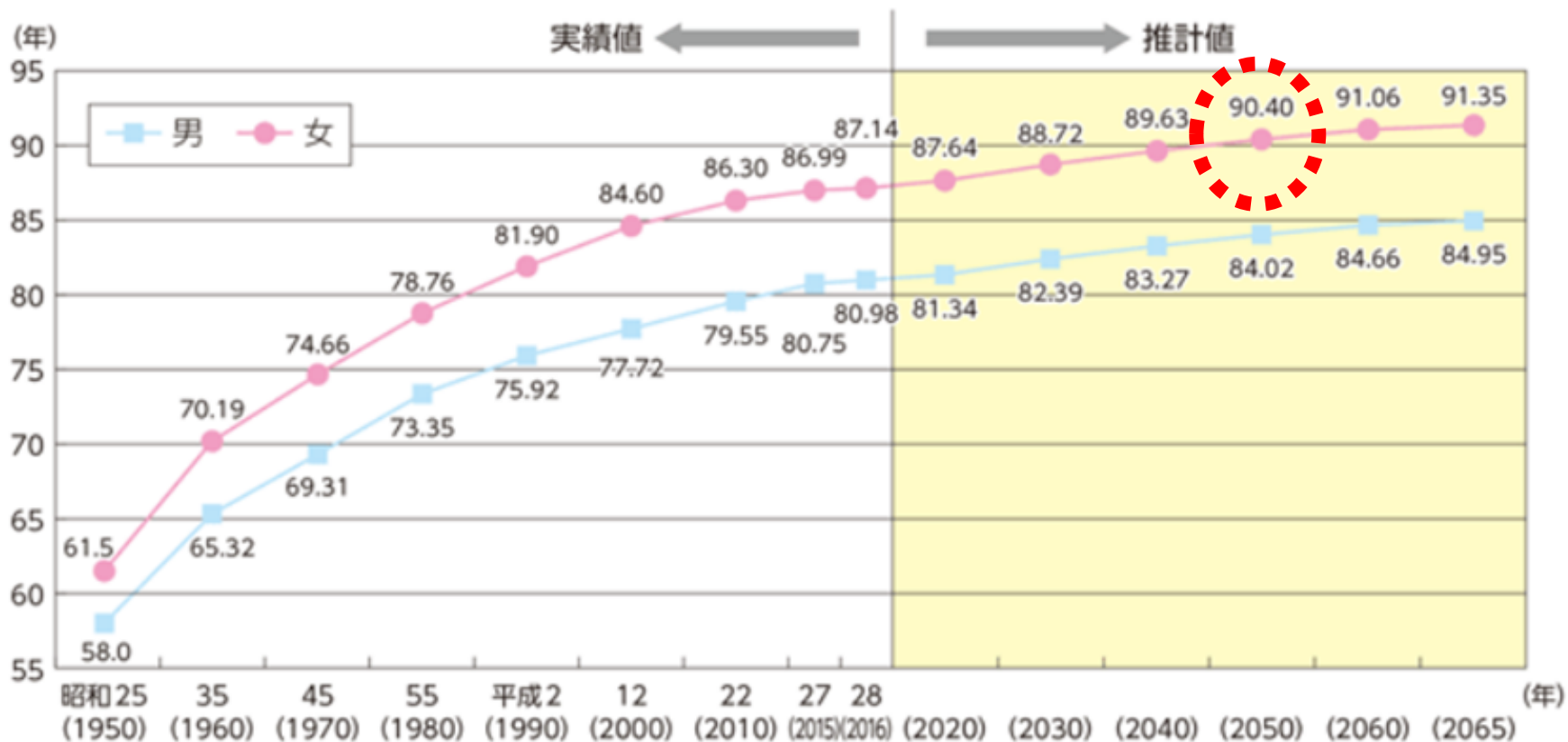
健康は何かを実現するための**条件**であり**結果**。

「人生100年時代」をどう捉えるか？

単に余生が伸びるという理解だけで良いのか？

子育てや家庭を支えるために働く時間が終わってから
自分のために生きられる時間が**40年以上**もある。

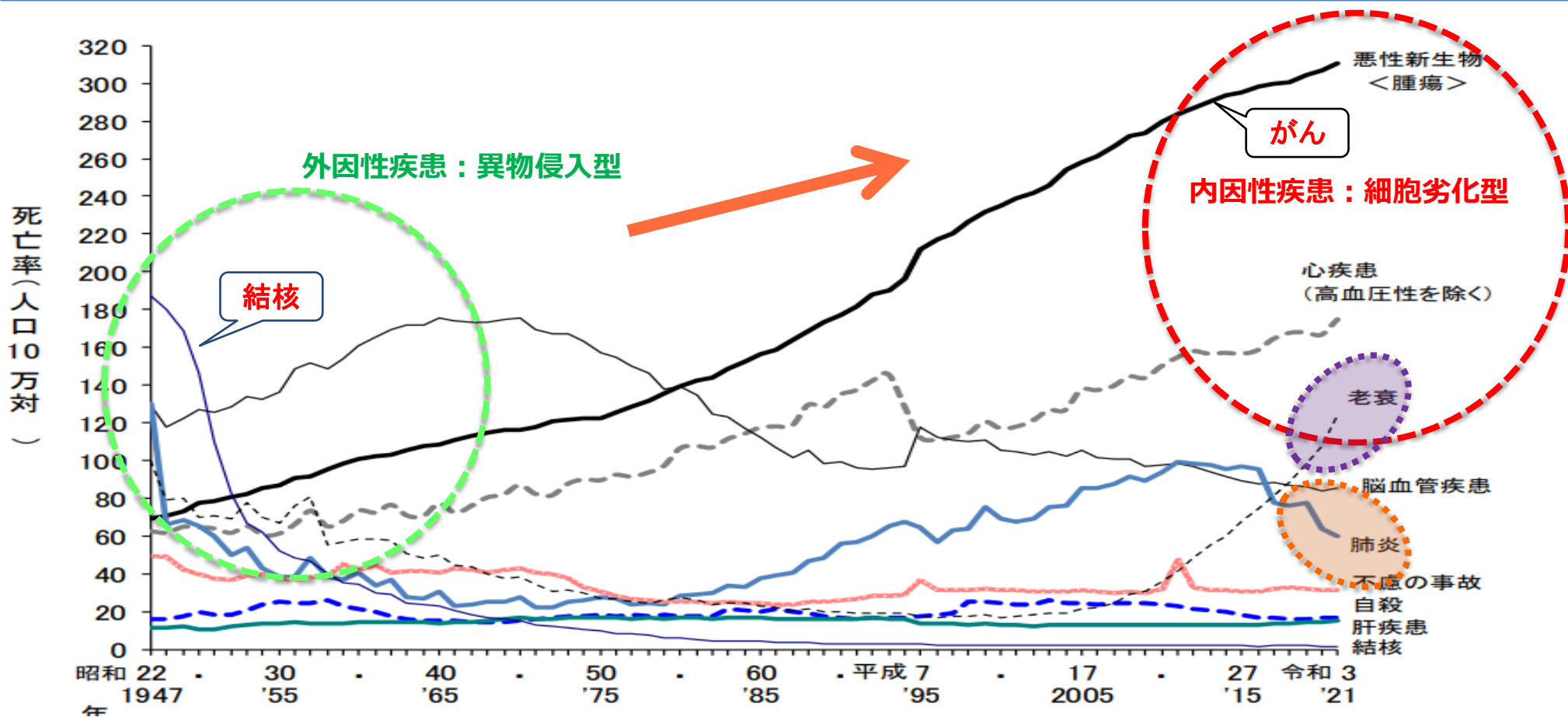
平均寿命の推移と将来推計



資料：農林水産省「2 健康寿命と栄養・食生活に関する現状と取組」

主な死因別に見た死亡率の年次推移

- かつて死因の1位だった結核（感染症：外因性）は、抗生物質の使用等により急減。
- 近年増加しつつある疾患は主として老化（細胞劣化：内因性）や生活習慣に起因するもの。
- ☆ 疾患の性質が変わりつつあることを踏まえた治療方法・治療薬の開発が必要。



注：1）平成6・7年の心疾患の低下は、死亡診断書（死体検案書）（平成7年1月施行）において「死亡の原因欄には、疾患の終末期の状態としての心不全、呼吸不全等は書かないでください」という注意書きの施行前からの周知の影響によるものと考えられる。

2）平成7年の脳血管疾患の上昇の主な要因は、ICD-10（平成7年1月適用）による原因選択ルールの特異化によるものと考えられる。

（出典：厚生労働省 2021年人口動態統計月報年計(概数)の概況）

健康・医療システムの今後の方向性

○ **内因性疾患（生活習慣病／Aging Disease）**のウエイトが高まる中、予防・進行抑制型の新たな健康・医療システムを確立することが求められる。

<疾患の性質>		<主な疾患>	<治療方針>	<求められる取り組み>	従来の医療
外因性疾患	単一標的型疾患	感染症 遺伝性疾患 ガ ン (標的特異性の高いもの)	根 治	誰でも同じ (標準治療)	○ <u>安全で奏効率の高い医薬品の開発</u> ・的確かつ迅速な診断方法の確立 等 ・効率的な治験の実施、生産技術の改善 ・レギュトサイエンスの推進
内因性疾患	多因子関連型疾患	老化に伴う疾患 ガ ン 認知症 高血圧 糖尿病	早期診断 進行抑制	患者の性質や状態に応じて異なる	○ <u>潜在的な患者の早期発見</u> ○ <u>病状の進行を適切に管理・抑制</u> ・早期診断技術の開発 ・服薬等に加え、生活指導を実施 ・データの蓄積等による進行抑制手法の確立 等
					○ <u>潜在的な患者の早期発見</u> ○ <u>予防を基本とする健康・医療サービス</u> ・定期検診、保険指導の徹底 ・IoT、AI等を用いた健康管理ツールの開発 ・薬剤師、管理栄養士等の役割強化 ・セルフケアの推進 等

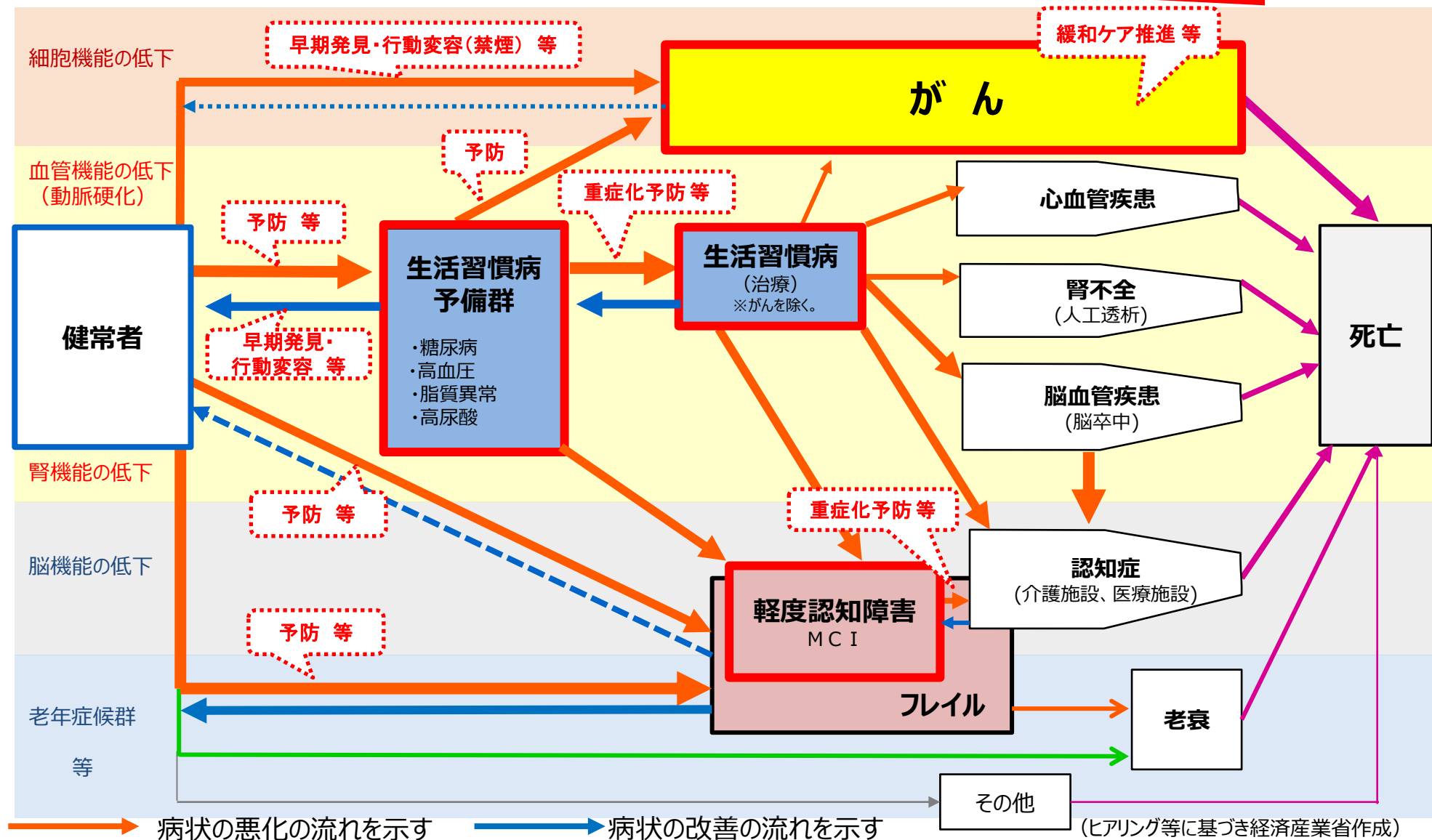
病状遷移のフロー図（イメージ）

予防期間

治療及び療養（重症化予防）期間

終末期

【医療費・介護費】



医療：健康長寿社会の医療に向けて

感染症型

外因性 個別要因
＜シングルファクター＞

生活習慣病・老化型

内因性 複数要因
＜マルチファクター＞

予防・健康管理

感染症予防ワクチン

**生活管理による
予防と進行抑制**

**症状を緩和して
様子を見る**

原因を特定して取り除く

臓器移植

原因を特定して取り除く

取り替える（再生医療）

追加する
（再生医療・遺伝子治療）

人生100年時代の医療・介護の在り方（新「健康・医療戦略」）

病気にならない「**予防**」

→ 健康な状態を維持し続ける

- 予防、健康管理に取り組みやすい環境の整備 ← **健康経営**

ポピュレーションアプローチ **リスクアプローチ**

- 健康関連産業の育成・充実

美味しい（食事）、**楽しい**（運動）、**ワクワク**（ストレスマネジメント）に関連する産業群の育成

頑張らなくても
健康に！

重症化させない「**進行抑制**」

→ 早いタイミングで対応する

- 生活管理（**患者の関与**）をベースとした医療サービスの確立

コメディカルとのワークシェア（責任と情報のシェア）

かかりつけ医の役割の拡大（生活習慣病、老化への的確な対応）

☆ **難病、希少疾患への医療資源の重点投入が可能に！**

患者のQOLは
大きく向上！

切り離さない「**共生**」

→ 社会とのつながりを維持し続ける

- 社会的役割の継続（役に立ち、「**ありがとう**」と言ってもらえる環境の整備）

できるかぎりこれまでの生活を維持・継続（施設の中にも**役割**と**自律**を）

地域や**近隣住民**、**子ども達**との関わりの確保（生活に**新しいワクワク**を）

☆ **重症者に対する手厚い医療・介護体制の整備を実現！**

いつまでも
生きがいを！

公的保険外サービスの充実と保険のハイブリッド化

生涯を通じた健康・医療・介護情報システムの構築

新たな健康・医療サービスの視点

マルチファクターの相互作用

新たなレギュトリスイエンズの構築

患者自身の体調のコントロール

治療効果の出やすい環境の整備

エンドポイントの設定

何を実現するための治療なのか