

JSPA主催 講演会「ウェルビーイングを実現するための『日本型セルフケア』の推進」

生活習慣病予防へ 薬剤師の役割強化を

日本セルフケア推進協議会（JSPA、代表理事：三輪芳弘興和代表取締役社長）は1月23日、「ウェルビーイングを実現するための『日本型セルフケア』の推進」をテーマに講演会を開催。「セルフケアの意義と重要性—新型コロナウイルスから何を学ぶか—」と題して講演した社会政策課題研究所所長で岐阜大学客員教授の江崎禎英氏が、生活習慣や老化による内因性の疾患について、発症前の患者予備群をセルフケアに導く薬剤師らの役割強化を訴えた。



社会政策課題研究所所長 江崎禎英氏

「新型コロナウイルスを単なるエピソードに終わらせてはいけない」と切り出した江崎氏は、日本のコロナ禍の取り組みを検証する重要性を指摘。未知の感染症は、正しく恐れる重要性を強調した。恐れないことは感染につながる一方、闇雲に恐れるのもフレイルの危険性があると述べ、岐阜県内の健康だった105歳男性がコロナ禍で外出をやめた結果、3カ月で歩けなくなり、半年未満で亡くなった例を挙げた。

江崎氏はこのエピソードを客観的データで分析。国内で毎年2万人ずつ死者が増える中、コロナ禍によって2020年の死者は逆に「奇跡的に」減った。「世界200カ国以上の中で死者が減ったのは9カ国で、最も減ったのが日本。手洗い、マスク、消毒、体調が悪ければ早めに休むというヘルスケアの効果の大きさに驚いた」と明かした。

だが、21年の死者は高齢層を中心に一転して増加。「死因で増えたのは誤嚥性肺炎と老衰。発症要因は、誤嚥性肺炎が会話しなくなる。老衰が動かなくなる。まさにセルフケアの裏返し」と説明した。その上で、日本が最長寿国とし

てヘルスケアで世界をリードするには、①全体像を知る②病気の性質を知る③健康医療の枠組みを広げる——の3つが必要とした。

男性の7割は歳を取ると体が弱り、2割が早めに体を壊す。残り1割は健康をそのまま保つという。「この1割には共通点がある。おいしい物を食べ、運動をして、会社に行く。そして社会に役立っている実感がある。これが免疫力を高める最高の条件。女性も同じで、生物学的にこの1割が基本形だ」と免疫力向上の行動を推奨した。

コロナを教訓に セルフケア導け

病気には、ウイルスなど薬の標的が1つである外因性の疾患と、老化や生活習慣に絡む内因性の疾患がある。外因性の治療方針は根治、標準治療であり、安全な奏効率の高い医薬品の開発が求められる。しかし、「外因性疾患は医療費ベースで3分の1に満たず、内因性疾患が圧倒的に多い。老化は治らないが、進行抑制できる。生活習慣病は薬剤師や管理栄養士らの役割強化により発症前のセルフケアで防げる」と訴えた。

糖尿病には前段階があり、医学的にHbA1Cが6.5を超すと病気になるが、7を超えるまではほぼ自覚症状はない。「私は大企業37社164万人の中からHbA1C 6.5～7の662人を集め、3カ月間、投薬せず、時々メールで運動などを促すことだけで6.99の人が6.5を下回った。劇的な変化に驚いた」と江崎氏。

発症後にアプローチするのがこれまでの医療。今後は事前にデータを取り、発症前から対処することがセルフケアの大きなテーマだという。「早いタイミングのアプローチが患者のQOL（生活の質）を上げる。薬剤師や保健師らコメディカルの関わり方は重要だ」と力を込めた。

どのような人でも一定の効果を出すのが薬の役割だったが、食事・睡眠・運動の有無や量により薬の効果は全く違う。「的確な情報提供で患者を健康管理し、幸せにする」ことが大切と同氏。最後に「治療すれば健康と思いがちだが、健康は最終目標ではなく、条件であり結果。体も心も幸せなウェルビーイングで生きるために皆が力を結集すれば、日本は世界のあこがれの国になれる」と呼び掛けた。