



## セルフメディケーションって知っていますか？

～セルフメディケーションと健康～

「セルフメディケーション」という言葉を耳にするようになってからだいぶ経ちますが、みなさんご存じでしたか？ セルフメディケーションという考え方は、世界的に広められており、WHO（世界保健機関（2000年））による定義では、「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」とされています。つまり、「自己の責任において、健康や医療に関する情報・知識を入手して、健康の維持・増進や病気の予防に努め、軽い病気であれば市販薬（OTC薬）などを用いて自分で治すこと」のように考えられています。

日本ではなかなか広まりませんでした。が、国や業界（OTC薬品、健康食品）が最近になって「セルフメディケーション」を声高に唱えています。軽い身体の不調を手当する方法として、「OTC薬や健康食品を使おう！」というわけです。

体の不調を軽い状態で止めることができれば、いま問題の医療費削減に大いに役立ちますし、何より本人にとってはとても幸せなことでしょう。しかし、この「セルフメディケーション」を自己流あるいは拡大解釈でおこなうと、思わぬ落とし穴にはまります。セルフメディケーションの基本は、しっかりした食事であることを踏まえた上で、うまく健康管理をしたいものです。

### ポイント①： あなたの自己判断は正しい情報に基づいていますか？

- \* 「軽い病気」かどうかについては、かぜや胃の不調など、経験的に判断できるものもありますが、自分に都合のよい自己診断や周りの人の親切診断は、早めに適切な治療を受けるチャンスを逃して重症化を招く危険性があります。
- \* 「OTC薬の選択」においては、選ぶようとしている薬が、自分の症状や体質に合ったものかどうかの判断が難しいことがあります。OTC薬は、パッケージの中に入っている「添付文書」をしっかり読んだ上で、自己の責任において使うことになっている医薬品です。しかし、この添付文書から正確な情報を読み取ることが難しい場合もあります。
- \* 健康食品を利用する場合の問題点も多々あります。商品を吟味して健康維持のために用いるのはいいとしても、健康食品で病気の治療はできませんので、「効いた」「治った」の情報には注意が必要です。
- \* 科学的根拠のない治療法も沢山あります。高名な学者や医師が関与している免疫療法なども効果や安心・安全が検証されているとは限りません。

### ポイント②： 身近に、正しい情報を提供し、適切なアドバイスをしてくれる専門家がいますか？

薬剤師を含めて、〇〇アドバイザーと称する「専門家」が沢山います。しかし、販売促進優先の「専門家」や求める人に心地よい言葉ばかり並べるアドバイザーは避けた方が賢明でしょう。きっとあなたのために、真剣に正しい情報を探してくれる「専門家」が見つかると思います。

セルフメディケーションを実行することはより良く生きる上でとても大切ですが、十分な知識と慎重な判断が求められます。



