

古くて新しいセルフケア

松原薬局ストア
松原 渚

セルフケアとは？

健康の確立と維持、病気の予防と対処のために人々が自分でやっていること―世界保健機関（WHO）はセルフケアをこのように位置付けています。自分が自分のためにしていることだけでなく、身近な家族や友人、近隣の人々のためにしていることもセルフケアとして捉えられています。

健康のためにしていることと言うと、日々の歯磨きや食事、運動、軽い怪我の手当てなど、その内容は多岐にわたります。セルフケアには幅広い要素があり、WHOは衛生状態、栄養、ライフスタイル、

環境因子、社会経済因子、セルフケア実践すべき7つのセルフケアの柱を示しています（表）。人々の日常に深くかわるセルフケアは、生涯を通じての習慣や文化であるとも表現されています。

7つのセルフケアの柱

- ① 健康情報を得て理解する
（ヘルスリテラシー）
- ② 体や心の状態を自覚する
（例：検査値の把握）
- ③ 運動
- ④ 健康的な食事
- ⑤ 健康リスクの回避
（例：禁煙、飲酒制限、予防接種）

- ⑥ 衛生（例：手洗い、歯磨き）
- ⑦ 医療サービスや薬の適正使用

セルフケアとプロフェッショナルケア

セルフケアの対極にあるのは、医療従事者によるプロフェッショナルケアです。例えば脳梗塞を起こし意識がない患者さんの場合は、入院してプロフェッショナルケアを受けることとなります。では、糖尿病で病院に通っている患者さんの場合はどうでしょうか？イギリス保健省は興味深い数字を挙げています。糖尿病患者さんが医療従事者に接しているのは1年間で

平均3時間なので、プロフェッショナルケアを受けているのは年間わずか3時間。それ以外の時間は自分で薬を服用したり食事を管理したりしているのです。1年間のうち8757時間はセルフケアを行っているというのです。

このように考えると、大きな病気で意識がない状態を除けば、ほとんどの病気のケアはセルフケアとプロフェッショナルケアの両方の組み合わせ（共同ケア）で成り立っていることがわかります。例えば、歯磨きや健康的な食事、運動などは100%セルフケアに当てはまります。一方、脳外科的な手術などは100%プロフェッショナル

ケアだと言えます。薬局で相談して薬を購入したり、病院に入院して慢性疾患を治療したりすることは、セルフケアとプロフェッショナルケアの組み合わせ（共同ケア）に当てはまります。セルフケアは病院にかかる前だけでなくかかった後も重要であり、短期の軽疾患だけでなく長期の慢性疾患においても大切なことなのです。

日々の不調はセルフケア

多くの人は生活の中で何らかの不調を感じるのですが、その全てを医師に相談するわけではありませぬ。世界セルフメディケーション協会によると、およそ25%の人は受診あるいは以前処方された薬を使用し、25%は市販薬を使用、残りの50%は何もしないか民間療法で対処していると報告されています。日常のよくある不調に対しては、セルフケアを実践している人の割合は高いと言えます。

一方で、セルフケアで症状が改善しなければ半数近くの人が1週間以内に受診を考える、というイギリスでの調査報告があります。一般的な風邪でも治るまでに3週間程度かかる場合もあるため、1週間で受診するのは早すぎるという医師もいます。

セルフケアはなぜ重要？

セルフケアを充実させることによって、健康や生活の質、患者満足度の改善や、医療サービスの効率化につながります。セルフケア支援により、かかりつけ医への受診や救急外来受診、入院の大幅な減少が見込めるとイギリスでは試算されています。病気で仕事を休む人も減るため、生産性も向上します。とくに軽疾患はかかりつけ医の仕事量の約20%を占めており、人件費や薬剤費を含めて20億ポンド（約3000億円）の医療費が使われているとの指摘があります。セル

フケアによって節約できるこれらの費用をより重篤な疾患の治療にあてることで、医療費の効率化につながります。

セルフケアは昔から行われていることであり、目新しいものではありませんが、近年その価値が見直されてきました。その背景には、インターネットなどで医療情報が手軽に入手できるようになったことや、急性病よりも慢性病が増加してきたこと、既存の医療に対する不満や消費者運動の高まり、医療費の上昇といった世界的な傾向があります。

ひとりひとりがセルフケアの力を高めていくことで、より多くの人により健康に過ごせる社会がやって来ます。ぜひ自分自身や身近な人、あるいは患者さんのセルフケア能力を開花させていきましょう。

