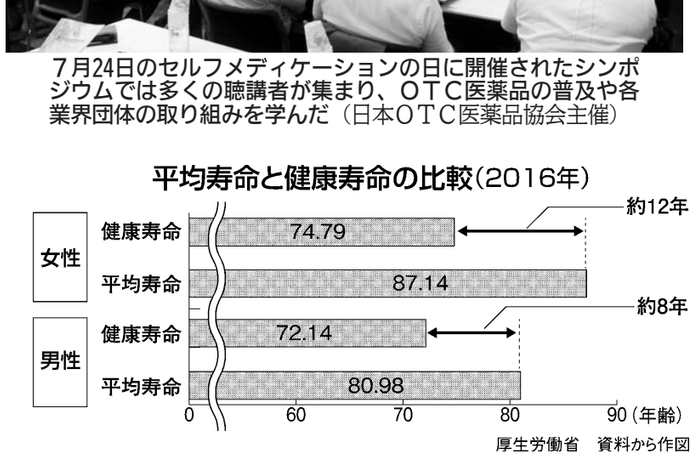
幸せな人生を歩むには「健康寿命」がカギである。この健康寿命をどう引き延ばせるかは、本人がどのように日々過ごして行くかに大きく左右される。よりよい人生を歩むために常日頃のセルフメディケーションに努めるよう、関係機関や団体は広く啓蒙している。啓蒙活動や団体の取り組みを追った。

メディケーション

「健康寿命」延伸のために
市販薬を上手に使う
正しい知識と生活習慣も

7月24日のセルフメディケーションの日に開催されたシンポジウムでは多くの聴講者が集まり、OTC医薬品の普及や各業界団体の取り組みを学んだ（日本OTC医薬品協会主催）



世界でも有数の長寿大国日本。2016年時点での女性の平均寿命は87・14歳（世界第2位）、男性は80・98歳（同第2位）だ。これまで「長寿＝長生き」であることは良いイメージで受け入れられ、多くの人が長寿を願って生きてきた。しかし、厚生労働省が10年に発表した「健康寿命」という言葉はわれわれに衝撃を与えた。

たとえ長寿であっても、多くの人が「ピンピンコロリ」と亡くなるわけではなく、数年に渡って体への不調を感じ、寝たきり状態に陥るなど「不健康な期間」を経てから亡くなるという事実が浮き彫りになったからだ。

健康寿命、いわゆる日常生活に支障や制限なく過ごせる期間は、女性では平均74・79歳、男性だと同72・14歳と短期的に最優先しなければならない課題が「セルフメディケーション税制」である。この税制は5年間の時限立法で、21年で終了してしまうので延長が不可欠です。また、より使いやすい制度に改善していかなければなりません。現在、税制の必要性を示すための根拠資料作成に取り組んでいます。

セルフメディケーションの推進は中長期的な視野に立って取り組みます。医師、薬剤師、登録販売者などとの協力関係構築とともに、国民の健康に寄与するセルフメディケーションの向上が必須であると考えます。OTC医薬品を適切に使用していただくこと、必要なときには速やかに受診するという判断を下すことのためには、健康や医薬品に関する知識を持つことが重要です。そのためには学校教育が重要であり、これを支援する活動にも取り組んでいます。また、健康リテラシーに基づくセルフメディケーションの理念を示す法律も必要と考えています。

以上のような取り組みを、会員企業が一丸となって推進し、国民の健康に寄与するセルフメディケーションの発展につなげていきたいと考えています。

健康寿命の延伸には欠かせない。セルフメディケーションとは①規則正しい生活を心掛ける②市販薬を上手に使う③症状やケガに対して正確な知識を持つ④常日頃の健康と生活習慣をチェックする―の4本柱を基軸としており、自身の健康に気を配る生活習慣が健康寿命を伸ばす結果につながると期待されている。

本来われわれにはケガや病気を治そうという自然治癒力が備わっている。自然治癒力を最大限に発揮するには適度な運動やバランスの良い食事、十分な睡眠が欠かせない。また不調（病気）への知識を持ち、軽度の不調やケガにはドラッグストアなどで購入した市販薬（OTC医薬品）を用いて対処することで、時間的・経済的な負担を軽くするメリットもある。

日本OTC医薬品協会 会長
佐藤 誠一氏
国民の健康リテラシーの向上を

就任1年目の昨年は早急に取り組むべき課題が多く、厳しい1年でしたが、協会スタッフ、副会長、理事の皆さまにお支えいただき、大きな遅れもなく対応することができたと思います。

昨年取り組んだ課題の一つが「OTC医薬品産業グランドデザイン」の見直しです。この見直しに基づき、今年度以降の重点活動とそのスケジュールを組み立てています。

グランドデザインは2015年に発表させていただきました。発表から3年経過した段階で一度見直しを行うことになっていましたが、高齢者人口がピークに達する「2040年問題」が注目されてきたこともあり、40年を見据えた上で25年のあるべき姿を示すという観点で、見直し作業を行いました。

見直しを行ったグランドデザインでは「人生100年時代、生涯現役社会の一翼を担うために」をメーンテーマとし、医療においてセルフメディケーション、セルフケアが活躍するべきフィールドを明確化しました。これにより現在、協会が進めるさまざまな取り組みを相互に関連付けることができました。

現在協会で取り組んでいる活動の多くは、中長期にわたって粘り強く進めていく必要があるものですが、