

セルフケア・セルフメディケーションの 強い味方が薬剤師



健康維持や病気の予防で「自己管理」の大切さが叫ばれています。市販の薬や健康食品を上手に活用したいところですが、消費者が自分で選び、正しく使うのは簡単ではありません。そこで心強い味方になってくれるのが薬剤師です。10月17〜23日の「薬と健康の週間」(主催・厚生労働省、日本薬剤師会など)に合わせ、日本薬剤師会常務理事の富永孝治さんに、アドバイスをお願いしました。

薬剤師が健康管理をサポート

「医者の不養生」ならぬ「薬剤師の不養生」でしようか。私は薬局に来られる方に薬の話をするのはうまくても、自分自身の健康管理は苦手なようです。先日、人間ドックで保健師の指導を受け、お酒の「休肝日」を設けるようにしたら、体重、腹囲、血糖値など、いろいろな数値が一気に良くなりました。「セルフケア・セルフメディケーションを自分一人でするのには難しい」と、実感した次第です。

セルフメディケーションとは、世界保健機関(WHO)で「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」と定義されています。栄養バランスのいい食事、適度な運動、十分な睡眠が大事なのは言うまでもありませんが、それに加えて「市販薬(OTC医薬品)の上手な活用」も鍵になります。

OTC医薬品にはたくさん種類があり、効果や副作用もさまざま。風邪などの症状を緩和するだけでなく、最近では内臓脂肪減少薬など、生活習慣病の予防に役立つとされる薬も増えています。

自分だけで選ぶとすると、間違った判断をしてしまうと、間違った判断をしてしま

うかもしれません。他の薬や健康食品との組み合わせ(相互作用)で、思わぬ影響が出る恐れもあります。

まずは、お近くの薬局で薬剤師に相談してみてください。薬剤師はセルフケア・セルフメディケーションを支える国家資格を持った専門家です。

消費者のヘルスリテラシーの向上にも尽力

薬剤師の仕事は重要性を増してきています。例えば、薬局では、処方箋に基づく調剤により薬剤の交付を受けた患者に対して、次回来局されるまでの間、薬を正しく使用できているか、薬が効いているか、副作用の兆候が表れていないか等を確認する目的で、薬剤師が患者に電話やオンライン等を通じてフォローアップをするサービスを行っており、心配があれば処方医と連携の上、受診することを促します。

マイナンバーカードによるオンライン資格確認などが普及し、ご本人同意の上で薬局でも特定健康診査(特定健診)時の検査データなどを確認できるようになってきました。これは薬剤師が検査結果を正確に読み取り、処方医と連携して薬学的知見から指導する力も求められることを意味します。

今年「紅麹」を含有するサプリメントを摂取した人の健康被害が大きな社会問題になり、健康食品の安全性が注目されました。これは製造工程の管理上に問題がありましたが、元々健康食品は医薬品ではないので、病気を治療する目的のものではありません。しかし、医薬品と誤解されるような表示や広告がされていることも事実です。消費者のヘルスリテラシー(健康や医療に関する理解力)を高めることも、薬剤師の大事な役割になります。

若い世代の市販薬の過剰摂取(オーバードーズ)を防止することも、喫緊の課題です。本来の効果も期待してではなく、大量に飲むことで気分などを悪調させるのが目的のようですが、医薬品自体の副作用等が生じたり、薬物乱用の入り口になる危険な行為です。そのような不適正使用を防ぐため、薬剤師会では店舗でもインターネットでも適切な販売方法がとれるよう、行政や関係者で協議をしています。

頼れる存在 かかりつけ薬剤師

「薬局に行っても、対応してくれる人はいつも違う。気楽に相談できる顔なじみの薬剤師がいてくれる……」。そう感じている人は、「かかりつけ薬剤師」を持つといい。



かかりつけ薬剤師を持つことにより、使用している薬の情報を一元的・継続的に管理し、市販薬や健康食品に関するアドバイスもしてくれる。休日や夜間など薬局の開局時間外も、電話で薬の使い方や副作用等、お薬に関する相談に応じている。また、必要に応じて夜間や休日、処方薬を渡したり、外出が難しい高齢者などの患者の場合、自宅に伺い、薬の説明や残薬状況の確認をしたりする存在だ。患者側はかかりつけ薬剤師に薬を一元的・継続的に管理してもらうことで、重複投与などを避けられるといったメリットがあり、厚生労働省も普及を進めている。

薬や健康のこと等で何か不安があればすぐに相談できるように自宅近くなどの利用しやすい薬局にかかりつけ薬剤師・薬局をもつと良いだろう。

また、このような、かかりつけの機能を有している薬局では「健康サポート薬局」の届出をしている薬局も多い。「健康サポート薬局」は、市販薬や介護用品選びの手伝い、プライバシーに配慮したスペースでの健康相談など、幅広いサービスを提供しているのが特徴だ。昨年9月時点で全国に3,000店以上あり、年々増えている。



日本薬剤師会 常務理事
富永 孝治さん

健康被害が大きな社会問題になり、健康食品の安全性が注目されました。これは製造工程の管理上に問題がありましたが、元々健康食品は医薬品ではないので、病気を治療する目的のものではありません。しかし、医薬品と誤解されるような表示や広告がされていることも事実です。消費者のヘルスリテラシー(健康や医療に関する理解力)を高めることも、薬剤師の大事な役割になります。

経験をともに 国民の幸せに寄与

薬局でたくさんのお患者さんと何十年と接してきて感じることは、患者さんにはそれぞれの特徴(物語)があり、病気もその人の人生の一部である、ということ。薬剤師はそれを知った上で、一緒に治していきましょうという姿勢で対応をしていかなければ、ご本人の心には響きませんし、信頼もしていただけないでしょう。

一例を挙げれば、8月になると血圧が上がってしまうと相談に来られた高齢の女性がいらっしゃいました。いろいろとお伺いすると、毎年8月にはお孫さんが帰省で来られることが分かりました。それで頑張ってしまう、疲れがたまるとのらうと考え、少し休むように助言したら、数値は良くなりました。

薬剤師には経験の積み重ねがあります。すぐ薬を出すことだけが仕事ではありません。薬剤師を信頼していただき、国民の幸せと生活の質の向上に寄与したいと考えています。



健康サポート薬局とは?

https://www.nichiyaku.or.jp/kakaritsuke/support_pharmacy/index.html