

# セルフメディケーションの時代がやってきた！

## セルフメディケーションってなに？

セルフメディケーション【self-medication】という言葉を知っていますか？

“セルフ”とは自分自身、“メディケーション”とは薬物治療のことです。ただし、この場合のセルフメディケーションは、治療だけにとどまらず、『市販薬(一般用医薬品)や、適正な食事、運動、休養などの管理を日常生活に取り入れ、軽度な病気の治療や、健康の維持・増進を自分自身の責任で行おう』という考え方をいいます。

では、セルフメディケーションを進めていくにはどうしたらよいのでしょうか？

それには、まず、自分自身の健康状態を知ることです。そして、生活習慣を見直してみましょう。そこには、健康へのカギが隠されているはずですよ。



『市販薬(一般用医薬品)や、適正な食事、運動、休養などの管理を日常生活に取り入れ、軽度な病気の治療や、健康の維持・増進を自分自身の責任で行おう』という考え方をセルフメディケーションと言います。

## 健康診断や人間ドックに行かなくては行けないの？

自身の健康状態を知るには、自治体などが行っている健康診断や、医療機関が実施している人間ドックなどを受けるのが最も信頼度の高い方法です。しかし、仕事が忙しい、申し込みが億劫、きっかけがない等の理由で、気になってはいるのに健康診断を受ける機会に恵まれない方も多いのではないのでしょうか。

実際、自宅にいながら健康状態を知る方法はいくつもあります。体重計、体脂肪計、血圧計、体温計、歩数計のような健康管理器具、尿糖・尿蛋白検査紙や妊娠検査薬のような一般用検査薬を上手に使用し自己診断する方法、自宅で採った尿や血液のサンプルを郵送すると診断結果が送られてくる郵便検診、または、厚生労働省と中央労働災害防止協会が行っているインターネットを用いた疲労度チェックを利用してみるのも良いでしょう。

## 検査した結果をどう生かせばいいの？

健康状態が分かっただけでは意味がありません。本当のセルフメディケーションはここからですよ。

検査した結果が基準値から外れてしまった人は、生活習慣を見直す必要がありますし、場合によっては治療の必要があるかもしれません。また、基準値の中に収まった人でも、日常の中にはもっと改善すべき点があるかも知れません。日常の生活習慣を見直し、健康の維持・増進につとめることは、自身や家族を大事にすることにつながっていきます。これを怠った末に行き着くのが、生活習慣病なのです。

## 生活習慣病ってなに？

生活習慣病は、肥満症、高血圧症、高脂血症、糖尿病、骨粗鬆症などの総称です。これらは、高食塩・高脂肪食や食べ過ぎ、運動不足、睡眠不足、ストレス過剰、飲酒、喫煙などが原因であるという共通性を持っています。生活習慣病の人は、脳卒中、心臓病、失明、腎疾患、骨折、ガンなどにかかる危険性が非常に高くなります。しかし、生活習慣を見直し、環境を改善すれば、病気そのものの発生を予防することができます。

生活習慣を見直すきっかけにするためにも、まずは、自分の身体がどのような状態なのか調べてみましょう！