

生活習慣病対応が重要

経済が発展し、高齢化が進めば、医療に対するニーズも大きく変化していく。戦後の早い時期、日本の国民皆保険制度が確立したころには、感染症が医療の中で重要な位置を占めていた。感染症の蔓延を防ぎ、患者に適切に対応することが、医療の重要な役割であった。

感染症への対応は今でも重要であることは間違いない。ただ、国民の栄養状況が良くなり、高齢化が進んでいくと、糖尿病や脳卒中のような生活習慣病への対応の重要性が増してくる。日本の総医療費の中に占める生活習慣病関連の

伊藤 元重

機構大教授
東大開発
研究・長
総合事務

費用の割合も年々増加傾向にある。

生活習慣病は、感染症とは違っていたいくつかの特徴がある。まず生活習慣病という言葉からも分かるように、人々の日頃の生活スタイルが非常に重要であるということだ。食事に気をつけ、そして適度な運動をすれば、深刻な生活習慣

を大幅に高める結果となるし、本人にとっても苦しい結果となる。

こうしたことから、生活習慣病への対策としては、病気の兆候の早期発見、そして予防のための生活習慣の改善ということがもっとも重要となる。しかし、残念ながら、高血圧や糖尿病予備軍と呼ばれている人の数は非常に多く、し

そこでセルフ・メディケーションの重要性に注目が集まる。国民が簡単に自分の健康状態をチェックするという社会的な仕組みを強化するのだ。生活習慣病の場合には、自分の血液の状況についてもっと気軽にチェックすることが好ましい。

血液検査キット認可を

米国や英国では、薬局で簡単に血液の状況をチェックする機器（キット）を購入することができ、針で自分の指先を少し刺して、機器に挿入されているセンサーで血糖値などのチェックができるという。簡単に自分の血液をチェックすることができるので、自分で血液の状態を気にするようになる。心配になれば、身近の診療所や病院でさらに詳しく調べてもらう。

セルフ・メディケーションの勧め

病にかかるリスクを大幅に軽減することができる。

生活習慣病のもう一つの特徴は、早期に対応するほど、その後の医療費を低く抑えることができるし、QOL(生活の質: quality of life)という意味でも好ましい。深刻化すれば、透析や介護など、医療介護費

かもそのなかの相当の割合の人が自分の危険の状況を知らないままにしているという。

ある年齢に達したら、定期的に検査をしたり、かかりつけの医師に相談をするということが必要である。ただ、すべてが医師任せというだけでは、なかなか国民全体にそつした予防は広がらない。

えればよい。詳しい検査は医療機関に頼るしかないが、日々の生活の中で自主的に自分の健康に気を配る。それがセルフ・メディケーションということだ。ところが、日本ではごく一部の地域を除いては、こうした血液をチェックするキットを購入することができない。制度としてこうしたキットを販売することが認められていないということだ。自分の血を大量に採取するということであれば、そうした行為を国民に認めないというのは分かる。しかし技術進歩のおかげで、指先をちよっと刺すだけで簡単に検査できるという。生活習慣病への国民の関心を高めるためにも、日本でもキットの販売を全面的に認める方向で検討すべきだと思

*この記事は静岡新聞社編集局調査部の許諾を得て転載しています。