

エコたま グリーンNEWS



多摩市民環境会議機関紙 第 148 号(通巻第 208 号) 2015 年4月 16 日発行 発行人:清水武志朗 編集人:井上ひさかず 連絡事務局:多摩市環境部環境政策課 ☎042-338-6831 FAX042-338-6857 e-mail qqh43tdd@train.ocn.ne.jp URL www.ecomeetingtama.jp

「セルフメディケーション」(上)



講演する宮沢伸介講師

講演する宮沢伸介講師が「セルフメディケーションについて考えよう！」と題する講演を行った。

聞き慣れない言葉なので、その主な内容をお伝えしよう。

「セルフメディケーション」を直訳すると「自分自身で治療する(自己治療)」という意味で、早い話、少し具合が悪いからといってすぐ病院に頼るのではなく、薬局で薬剤師と相談したりして、自分自身で早めに直そう—というもの。セルフメディケーションはWHO(世界保健機関)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、軽度な疾患の自己治療とともに、病気になりにくい身体づくり(予防)を意味する。

セルフメディケーション推進の背景

国がセルフメディケーションを推進するねらいの一つに、国民医療費抑制が挙げられる。国民医療費は年々増加し、2011 年で総額約 40 兆円になり、このままでは現在の医療保険制度が破綻しかねない。軽度な病気を自己治療し、病院受診率が低下すれば医療費抑制につながると考えられている。

また、日本は世界に冠たる長寿国家で、平均寿命は2010年に男性で79.55歳、女性で86.30歳。ただし、これは介護施設などに入所している人も含まれている。そこで、健康上問題がなく、日常生活が制限されずに生活できる期間を意味する「健康寿命」が注目され、2010年で男性が70.42歳、女性が73.62歳となる。この平均寿命と健康寿命の差を埋めることは健康長寿を意味し、医療費抑制にもつながることになる。

なお、平成25年度の年代別死因として、40代以上で1位が癌であるのに対して、15歳~39歳の若い世代の死因のトップは自殺であるため、社会的にも問題視されている。こうした問題に対して、「健康とは、身体的にも、

精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう」(WHO)と定義されていることから「若者男女を問わず、社会的に孤立



しないことが肝要である。こうした点を踏まえて、健康に関して地域で支え合える地域ネットワーク構築が、セルフメディケーション推進の社会的基盤として重要と考えられる」と述べていた。

セルフメディケーションに役立つ一般用医薬品

一般用医薬品はいわゆる市販薬であり、消費者が購入可能であることから、セルフメディケーションの実践に役立つ。その定義は「一般用医薬品とは、医薬品のうち、その効能及び効果において人体に対する作用が著しくないのであって、薬剤師その他の医療関係者から提供された情報に基づく需要者の選択により使用されることが目的とされているものをいう(要指導医薬品を除く)」とされている。

なお、平成26年6月に規制緩和が行われ、インターネット販売が認められるようになった。一般用医薬品を有効かつ安全に使用するために、国が定める多くの条件を満たさなければ販売できない。(例えば、実店舗を持つ薬局、薬店であること。薬剤師や登録販売者が常時、配置されていること。対面や電話での相談体制を整備していること等々)厚生労働省HPに一般用医薬品のネット販売一覧が掲載されているので活用すると良い。

一般用医薬品：副作用にも注意

一般用医薬品は、医師の処方せんが無くても購入できるため作用が緩和と思われがちだが、副作用にも注意する必要がある。副作用の定義は「疾患の予防、診断、治療または身体を正常化するために、人に通常、用いられる量で発現する医薬品の有害かつ予期せざる反応をいう」(WHO)。副作用は、薬物毒性/アレルギー性(薬物過敏症)/薬理作用の過剰発現などに分類される。稀に一般用医薬品でも重篤な副作用を引き起こす例もあるから要注意。

一般的に老化に伴い、副作用の出現率は高くなるといわれている。その理由として、肝臓・腎臓機能低下に伴う薬の代謝能の低下や、多科受診することで多剤併用となり、その結果、飲み合わせによって生じる副作用等も原因として考えられている。お薬手帳などを有効に活用し、薬の飲み合わせに注意が必要である。

ちなみに4月9日付の朝日新聞では「市販薬副作用か5年で15人死亡 消費者庁が注意喚起」との見出しで、「薬局やインターネットで買える風邪薬など『一般医薬品』による副作用の疑いがあるとして、製造販売業者から厚生労働省側に報告されたのは2013年度までの5年間に1225例。うち死亡が15例あり、後遺症が残ったケースも15例あった。消費者庁によると、総合感冒薬(風邪薬)が400例と最も多く、解熱鎮痛消炎剤(279例)、漢方製剤(134例)と続く」と報じられている。一般用医薬品を使用する際には、よく添付文書を読み、薬剤師にも相談して、有効かつ安全に使用することが重要だ。(参加報告・以下次号)



第7回多摩桜ウォークに110人が参加

「多摩桜人の会」(多摩商工会議所内)の主催する7回目の多摩桜ウォークが4月5日に行われた。参加者は110人。あいにく気温は12℃で、風もあるから体感温度



待望の宇宙桜の開花を見る

はもっと低い。おまけに途中からは雨も降りだして、コンディションはお世辞にもよいとはいえず。新川崎街道の橋を渡って対鷗台に。ここには明治初期の有力政治家だった三条実美が、明治6年に明治天皇にゆかりの深い建物として建てた別荘があった。隅田川畔にあったものを対鷗荘として移築。戦前はサクラの名所として多くの観光客でにぎわったという。

現在は小さな公園になっているが、明治天皇が向ノ岡の風景を楽しみ、愛馬をつないだとされるサクラの木が「御駒桜」として現在も碑が残っている。

このあと一行は、旧農業者大学の跡地のとんぼの広場で宇宙(そら)桜の「三春の滝桜」、ゆうひの丘で「醍醐桜」、都立桜ヶ丘公園内の山の越で「稚木の桜」など5種のサクラを堪能しつつゴールの「お花見坂」に12時ごろからつぎつぎに到着した。

そこでは桜ヶ丘公園の<さくらまつり>が開かれており、和太鼓や国分寺市発のフラメンコダンス、多摩市産のジャズオーケストラなどが、歩き疲れて到着した桜ウォーク参加者たちを出迎え、歓迎してくれた。



ひたすらゴールのお花見坂へ (写真提供: 多摩商工会議所)

活況な団地の「しいたけ栽培教室」を見た



聖ヶ丘3丁目にあるエステート聖ヶ丘3団地で4月11日午前、「しいたけ栽培教室」が開かれた。本来の人数は15名限定の予定だったが、それに達したあとも希望者

西さん(左)が参加者を前に説明
が出て、けっきょく20人ほどになる人気ぶり。タウンハウスに住む講師の西敏明さん(67)も「まあ原木を20本ほど切っているからいいよ」と了解だ。参加費が400円と安かったことも、参加を後押ししたか。

こういうことは男性が興味をもつものと考えていたが、女性の参加者が半数以上いたように見えた。なかには小学生の男の子も。興味深そうなことが目つきでわかる。

まず、集会所でしいたけ栽培の基礎知識を勉強。すでに長さ70cmほどに玉切りされたコナラやクヌギの木が用意されているが、細めの太さ(約8cm)で幹の周囲に4列で各6コずつの穴をあけ、そこに「棒駒」と呼ばれるしいたけ菌の入った駒を打ち込む。それより細いと3列、自分用の原木をチェック



太いと5列の穴あけする場合もあるという。

ただし、シイタケが生えるのは来年の秋で、「今年の秋に出なかったからといって、捨ててしまわないように」と西さんが笑いを誘う。

駒を打った原木は自宅で寝かせておくわけだが、この際の注意点は①

直射日光に当てない。ただし木漏れ日ならOK、②やや矛盾するが風通しのよいところと湿気のあるところに置く、④地べたや土の上に直接置かない(カビが生える)、⑤保湿のために水を与えてもいいが、水道水の直まきはだめ、⑥3~4カ月おきに原木を反転させる、など。



親子の参加者も楽しむ

団地の1階やタウンハウスの人は、植わっている樹木の裏(北)側に立てかけておいても大丈夫だそうだ。

説明が終わると、全員が外に出て駒打ちに備える。4人ほどが電動ドリルで原木につぎつぎと穴をあけていく。参加者たちはそれを1本1本もらって、用意されたハンマーを使って自分自身で駒を打ちこんでいく。ここでも、駒の頭が出ていたり、穴の中にめり込むほど打ち込んでNG。樹皮の表面と同一の高さになるように打つのがこつだ。(菌が生育しやすい内部空気量の保持のため)

わたし(井上)の場合、この菌打ちは過去に2度やったことがあるが、ボランティア講習だったり公共緑地の中だったりして、結果を見たり味わったりしたことがない。今回は「自家用」だ。住まいは5階なので、ベランダの北西角に置こうと思っていたら、そこにはエアコンの室外機があり、その反対側に置いてみた。(下写真)下にプランターの土などがあると湿気を保つと聞いたので、下部にそれを置いてみたのだが、さて来年の秋以降、どんな結果になっていることやら・・・。



釜石の被災高校生が多摩市の中学生と交流

4年前の東日本大震災で、岩手県釜石市の海に近い中学校の生徒たちが全員無事に避難し、「釜石の奇跡」といわれた避難行動は、じつは奇跡でも何でもなく、ふだんから有事に備えて訓練を行っていたからだ、いまは県立釜石高校の生徒になっている本人らが語った。

4月4日、聖蹟桜ヶ丘商店会連合会の主催する<桜まつり>のプレ企画である「復興フォーラム」がヴィータコミュニネの8階大会議室で開かれ、釜石市の高校生と多摩市の中学生が「防災」をテーマに交流した。

震災の日、学校にいた全員がいったんは校庭に避難したが、すぐに教師の「逃げろ!」という声で、どんどん遠いほうへ避難した。ふだん避難所とされていた老人ホームや施設などより、さらに高い場所を目指して走った。このため、生徒のなかから一人の死者も出なかった。

これに対して多摩の中学生からは「地域との交流」や「防災キャンプをやっている」「ふだん地元にいるのは中学生なので、自分たちが主役になり行動する」など、自らの防災に対する心構えを語った。ただ防災キャンプは主に夏休みに行われるので、釜石の高校生からは「3.11の時は冬でとても寒かったので、今度は防災キャンプを冬にやってみたら」などの助言が行われた。(→会場風景)

