

地域薬剤師による新たなセルフ メディケーション支援の可能性

コジマ薬局
アポネットR研究会世話人

小嶋慎二

セルフ・メディケーションとは

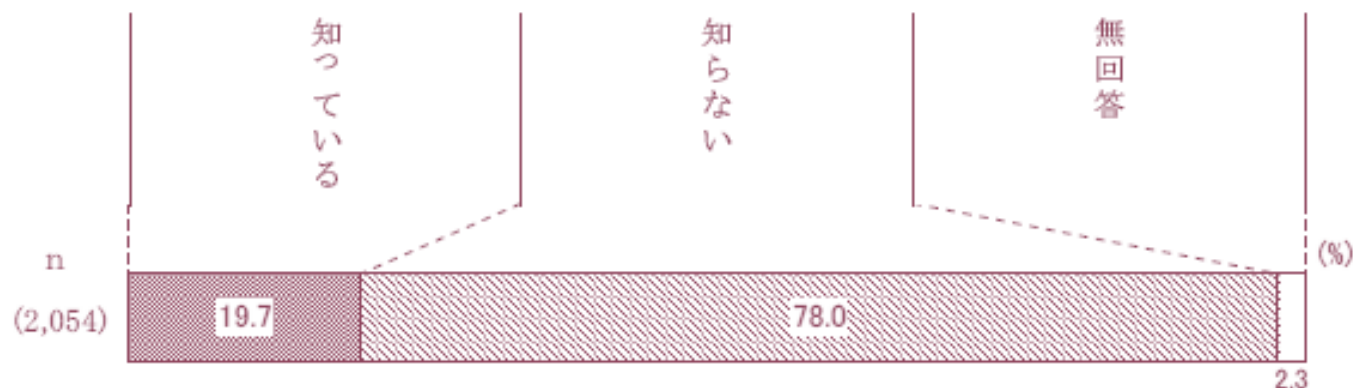
- 軽度の症状や病気に対して、OTC医薬品を使用して対応すること
- 医師と地域薬剤師には患者（生活者）に対し、セルフ・メディケーションと医薬品の合理的な使用に関する援助やアドバイス、情報の提供者として、非常に重要な役割がある
- セルフ・メディケーションが適切でない、以下の状況では医師に意見を聞くべきである
 - 症状が持続する
 - 健康状態が悪化するか、以前よりひどく繰り返される
 - 激痛を伴う
 - いくつもの薬をためしても効果がなかった
 - 望まない影響を経験した
 - 症状が深刻であると考える

WHAT IS SELF-MEDICATION? (European Self-Medication Industry Web site)

知られていない セルフメディケーション

一般用医薬品に関する都民の意識調査（東京都2011.3）

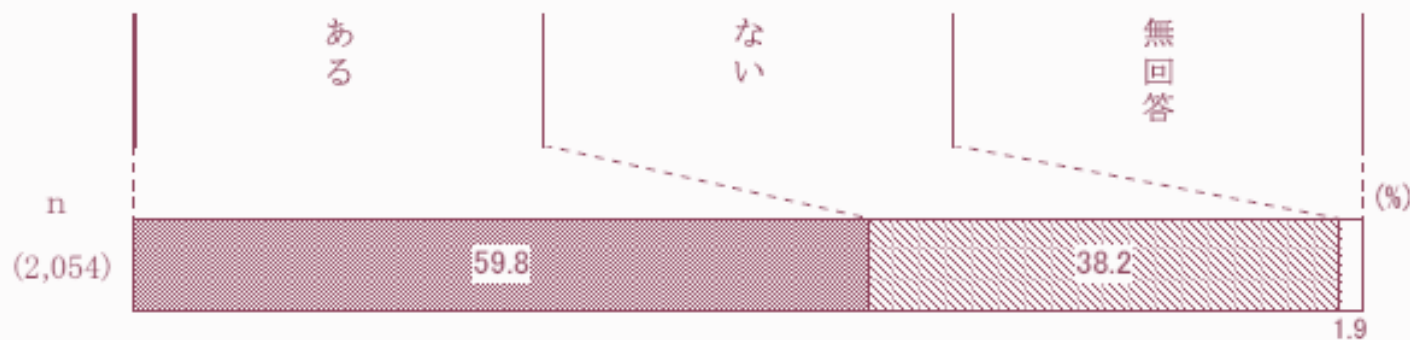
＜図表3－1＞「セルフメディケーション」という言葉の認知度



専門家の助言に耳を傾けるか

一般用医薬品に関する都民の意識調査（東京都2011.3）

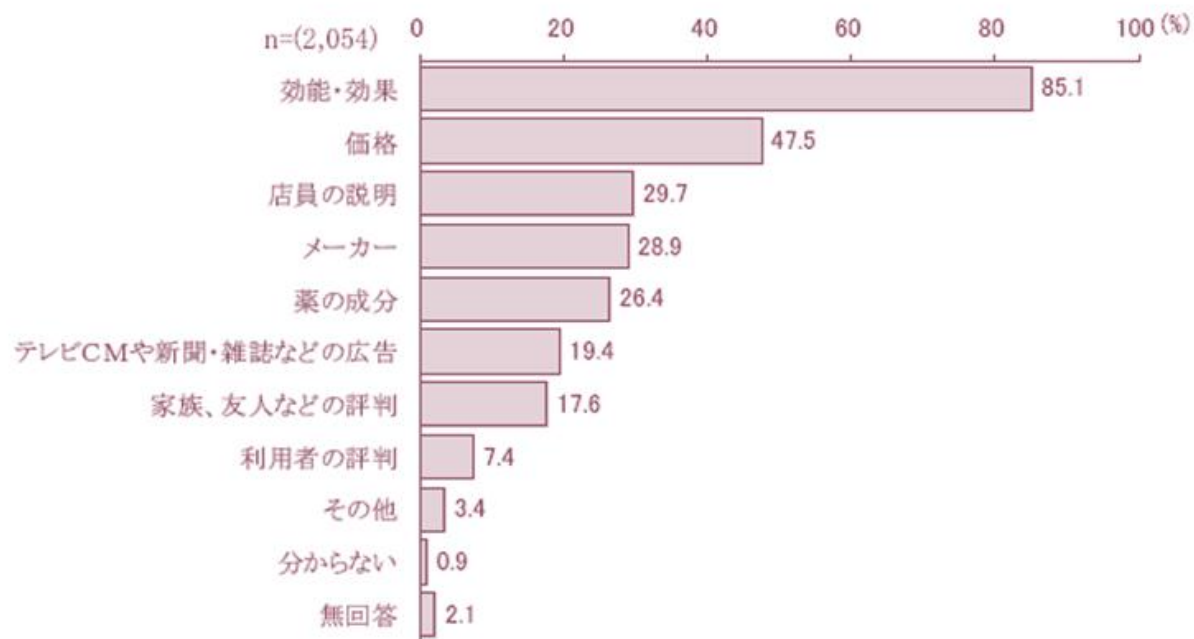
＜図表 3－22＞ 医薬品についての質問や相談の経験



専門家の助言に耳を傾けるか

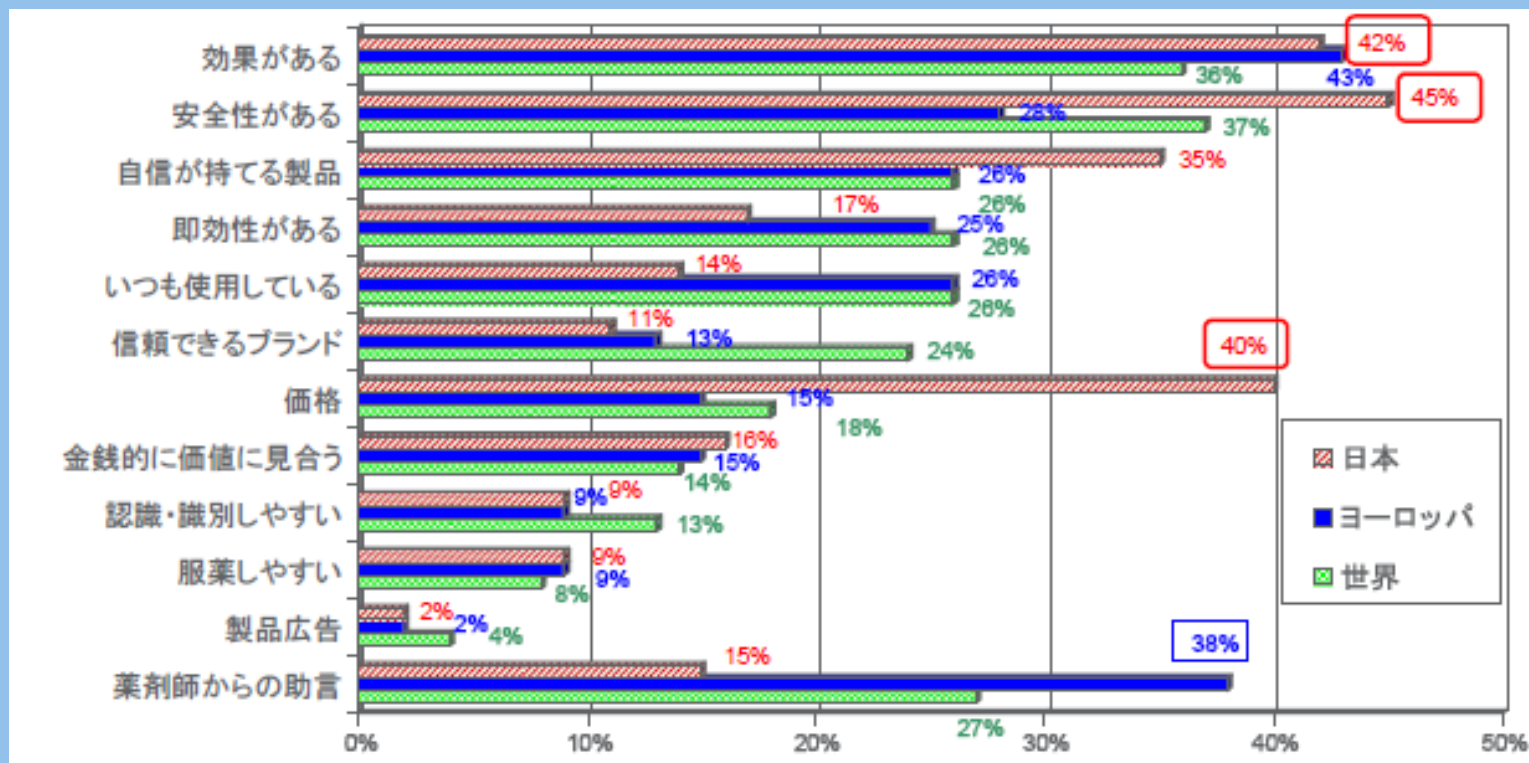
一般用医薬品に関する都民の意識調査（東京都2011.3）

＜図表 2－4＞医薬品を購入する場合に重視する項目



専門家の助言に耳を傾けるか

非処方箋薬を決める際に、何が重要となるか（海外との比較）



非処方箋薬の使用に関するグローバルオンライン消費者調査(ニールセン2009.6)

専門家の助言に耳を傾けるか

なぜ薬を購入する際、薬剤師に相談しない理由



なぜ薬購入時のビジネスパーソンと薬剤師のコミュニケーション実態調査
(グラクソ・スミスクライン株式会社 2010.11)

セルフメディケーション＝自己判断で薬を買って治すこと？

今、地域薬局の薬剤師は

- 一部融合は見られるが、調剤とドラッグストアの二極化
- 調剤を主とする薬局では、在宅活動への重点化
- ドラッグストアでは、薬剤師を効率的に活用
(調剤取扱い企業は26～27%、薬剤師のいない店舗の存在)
- 調剤実務に追われる、薬歴作成など保険薬剤師として課せられる業務があまりにも多すぎる



**セルフ・メディケーションへの支援に時間がとれない
知識や実践を身につける時間の確保が難しい**

スイッチは遅々として進まず

成分名	OTCとして販売されている国
オメプラゾール	スウェーデン（1999）、スペイン・米国（2003）、英国・中国（2004）、アルゼンチン（2005）、ノルウェー（2006）、オランダ（2008）、ベルギー・独・ポーランド（2009）、フィンランド・フランス・豪州・NZ（ニュージーランド）（2010）、メキシコ、スイス
ドンペリドン	伊（1989）、英国（1998）、シンガポール（2000）、アイルランド、オランダ、ベルギー、チェコ、スイス、韓国、中国、シンガポール、チリ
オルリスタット	豪州（2004）、中国・シンガポール・フィリピン・NZ（2005）、米国（2007）、EU（2009）
シンバスタチン	英国（2004）
ファムシクロビル	NZ（2010）
レボノルゲストレル	仏・メキシコ（1999）、ノルウェー（2000）、ベルギー・スウェーデン・英国（2001）、フィンランド（2002）、豪州（2004）、オランダ（2005）、カナダ（2005）、米国（2006）、スペイン（2009）、オーストリア（2010）、ポルトガル、NZ、韓国、中国
タムスロシン	英国（2009）
アジスロマイシン	英国（2008、クラミジア限定）
スマトリブタン	英国（2006）、独（2009）、メキシコ、NZ
メベンタゾール	英国（1989）、アイルランド、ベルギー、オランダ、ポルトガル、ノルウェー、スイス、リトアニア、メキシコ、豪州、NZ、中国、フィリピン、シンガポール
オセルタミビル	NZ（2007、5月～9月のインフルエンザシーズン限定）

専門家の助言が必要なOTC医薬品の少なさ

= 職能の発揮が求められず

海外では多くの成分がスイッチ

日本では医師会・医学会の一部が反対して進まず

OTC Ingredient Tables
(AESGP 2011.1)
他

一方でトクホは拡大

- 効能があるかのように堂々と販売されている現実
 - 「（EPA製剤を）どうしてもお売りにになりたいのであれば、健康食品やサプリメント等の形で販売すれば良いと思います。」
（厚労省・一般用医薬品部会での医師の委員の発言）

ニッスイ イマ-ク

中性脂肪に、タックル!

おかげさまで
お客様 **17万人**
突破!!

中性脂肪を低下させる作用のある
EPA600mg + **DHA 260mg**含有

「イマ-ク」は中性脂肪を低下させる^{※2}作用のあるEPA・DHAを含んでいますので、中性脂肪が気になる方に適します。
ニッスイが世界に誇るEPA抽出技術から誕生した、日本初のEPA含有^{※1}「特定保健用食品」です。
1日1本(目安)、2ヶ月続けて、中性脂肪値を20%低下!

消費者庁許可
特定保健用食品

※1 2011年1月現在 お客様総数 ※2 中性脂肪低下作用には個人差があります。



2011年10月9日 アクセス

1日1本、2ヶ月継続!
イマ-ク愛用者から喜びの声が届いています。

健康診断でビックリ!
愛用者の声 **1**
中性脂肪が高く、悩んでいたところを、子供に勧められ、「イマ-ク」を飲み始めました。飲み始めてから4ヶ月後の健康診断で中性脂肪が下がってビックリです。
長野県 55歳 男性

飲みやすく 毎日継続できますね!
愛用者の声 **2**
ヨーグルトテイストで飲みやすく、癖も無いので、毎日継続できると思いました。特保商品ということで、継続すれば効果が期待できるかと思っています。
東京都 32歳 女性

次の健康診断が楽しみです!
愛用者の声 **3**
いつも、健康診断では中性脂肪とコレステロール値が若干高いのを指摘されます。今回までも健康診断があるので、数値に変化があるのか今からとても楽しみです。
愛知県 46歳 女性

気になる中性脂肪に、青魚のEPAパワー
今だけお試しセット10本分 (約10日分)
通常価格 ~~3,150円~~ (税別) **1,050円** (税込) 送料 無料
購入はこちら ▶



※個人の感想ですので、効果・効能を保証するものではありません。
※原則7日以内まで返品可能です。(送料はお客様負担) [詳細はこちら](#)

セルフメディケーションにおける 情報提供を考える

- 専門家向けの情報の不足
 - ⇒商品を取り扱わないと入手できないことが少なくない
- 形式化する情報提供
 - ⇒販売のための情報提供だけではないはず
 - 第一類医薬品 情報提供不要カード
- その人に必要なくすりがどうかの確認が行われているか
 - ロキソニンSを指名で購入する生活者
 - 正露丸を指名で購入する生活者
 - 性器ヘルペスに口唇用ヘルペス治療薬を使用する生活者



正しいOTC医薬品との関わり方や生活習慣についてのアドバイス、疾病予防や早期発見、早期治療についての情報提供も求められる

新たなセルフメディケーション支援

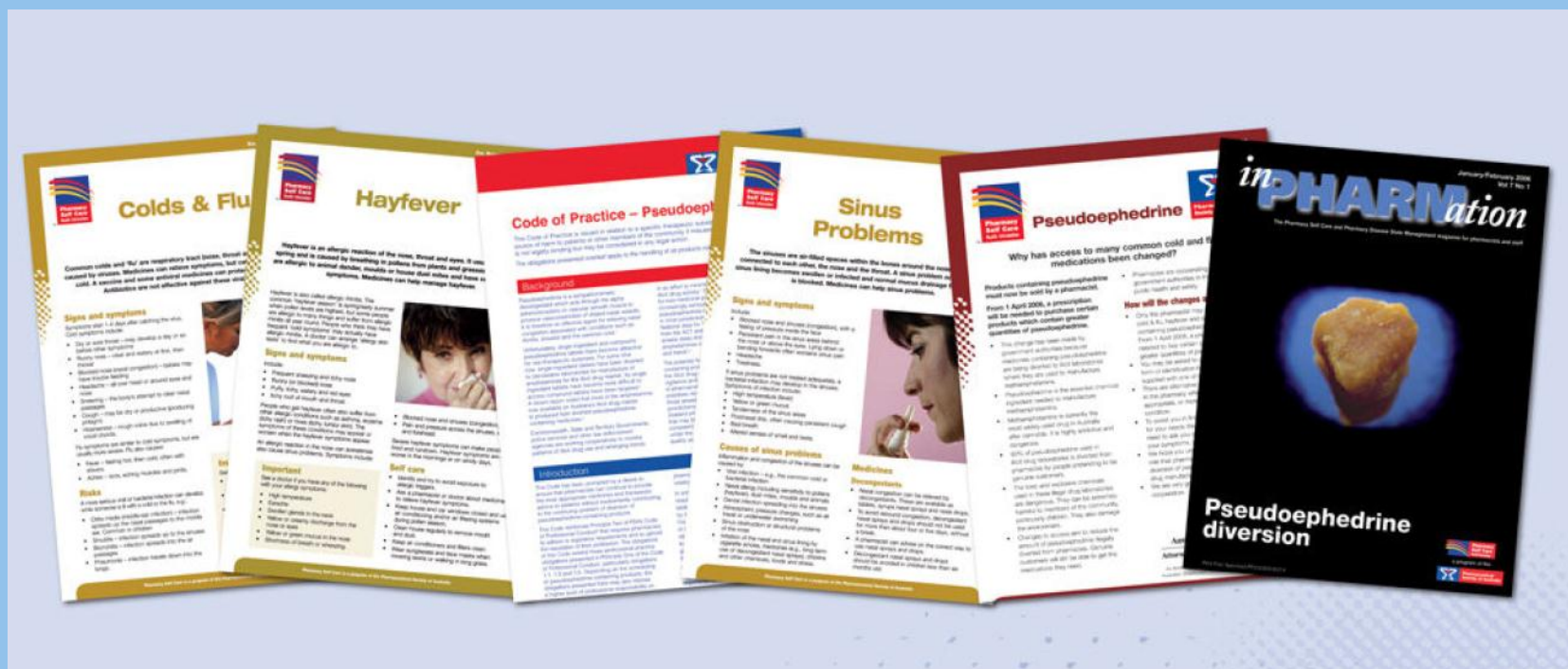
- 売るための情報提供から
セルフメディケーション支援のための情報を提供を
 - OTC医薬品を繰り返し購入する人へのサポート
(鎮痛剤・咳止め・皮膚病薬)
 - 疾病・症状への対応法や受診の目安を明確に



- ✓ 販売ガイダンスとともに症状マネジメントガイダンスの作成
(メーカー商品情報は購入可否についての内容だけでは不十分)
- ✓ 必要な医薬品のスイッチ
(抗アレルギー薬の皮膚疾患への適用)
- ✓ 実践研修～どこまで統一性をもたせるか

豪州のセルフメディケーション支援資材

■ Fact Card on 'Thrush' for consumers



SUBMISSION BY THE PHARMACEUTICAL SOCIETY OF AUSTRALIA ON
THE NATIONAL DRUG STRATEGY 2010-2015
(The Pharmaceutical Society of Australia)

セルフメディケーションにおける 情報提供を考える

セルフメディケーションはセルフケアの一つである
慢性疾病予防や治療、健康維持増進や管理

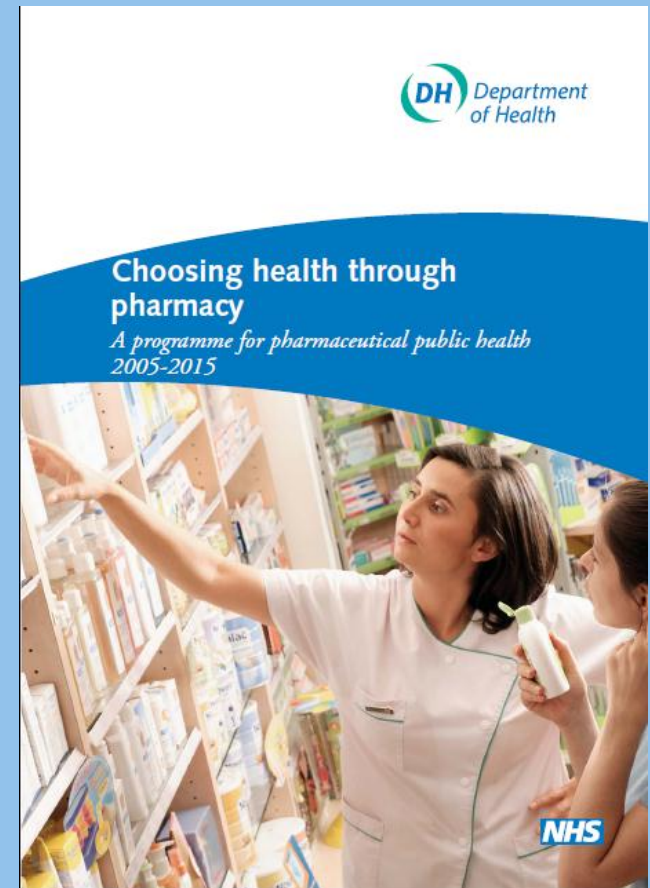


- セルフケアの支援となる情報提供
- 疾病予防、健康教育、健康管理、メンタルヘルスなど
Public Health 的活動
- くすりや医療への関わり方への啓発

CHOOSING HEALTH THROUGH PHARMACY

A PROGRAMME FOR PHARMACEUTICAL PUBLIC HEALTH 2005-2015

- 薬局でPublic Health を推進するための文書（英国保健省2005）
- 地域薬局での活動が、国の健康政策とどのように対応しているか、薬局や薬剤師がどのように貢献できるかをまとめたもの
 - Providing support for stopsmoking
 - Transforming sexual health services and reducing unwanted conceptions
 - Tackling obesity
 - Health Protection
 - Identifying individuals with riskfactors for disease
 - Children and young people
 - Men's health



地域薬局・地域薬剤師による PUBLIC HEALTH 活動

- 5628の文献から、67文献63研究（2001.2～2010.2）を、薬剤師などの地域薬局のスタッフ、生活者の視点でまとめたシステマティックレビュー
⇒多くの薬剤師はPublic health サービスが地域薬局の役割の一つと考えているが、生活者の反応が鈍く、十分なカウンセリング・スペースが確保できない、時間の確保など障壁が少なくない。また、またトレーニングの必要性などが明らかになる

Smoking Cessation	13	USA (7), Canada (2), Finland (1), Turkey (1), Australia (1), Thailand (1).
EHC (緊急避妊薬)	12	USA (4), UK (3), Sweden (2), Canada(1), Various Europe (1), Australia (1).
Health Promotion and Screening	12	UK (3), Sweden (2), Nigeria (2), Australia (2), Moldova (1), Malaysia(1), USA (1).
Drug Misuse	12	UK (9), USA (1), Vietnam (1), Estonia(1).
Chlamydia	5	UK (4), The Netherlands (1).
Osteoporosis Screening	3	USA (2), UK (1).
Type 2 Diabetes	2	United Arab Emirates (1), USA (1).
Weight Management	2	USA (1), UK (1).
Alcohol consumption	1	New Zealand (1).
Asthma Management	1	Finland (1).

Eades et al.: Public Health in community pharmacy: A systematic review of pharmacist and consumer views (*BMC Public Health* 2011, 11:582)

エビデンスがあるとされている地域薬局・ 地域薬剤師によるPUBLIC HEALTH 活動

- Smoking cessation
- Coronary heart disease
- Skin cancer prevention
- Drug misuse
- Sexual health (including emergency hormonal contraception)
- Immunisation
- Head lice management
- Oral health
- Mental health
- Accidental injury prevention
- Folic acid and pregnancy
- Asthma
- Diabetes
- Nutrition and physical activity
- Multi-topic health promotion campaigns



Public Health a practical guide for community pharmacists (2009.8)

地域薬局で提供が可能な HEALTH PROMOTION 活動の例

<i>Healthy lifestyle</i>	健康的な食生活、栄養、アルコール、家族計画、受動喫煙、禁煙支援
<i>Sexual health</i>	HIV/AIDS 安全なセックス、不妊症、緊急避妊、性感染症、避妊
<i>Safety/prevention</i>	正しい薬の使い方、ファーストエイド、事故防止、スポーツによるけが
<i>Elderly</i>	介護者へのアドバイス、医療機器・介護用品のアドバイス、ストマケア、インフルエンザ対策、フットケア
<i>Parents and babies</i>	母乳による育児、代用ミルク、葉酸、予防接種、おむつ
<i>Children</i>	あたまじらみ、寄生虫、髄膜炎、予防接種、ビタミン、食事における糖分と塩分
<i>Women's health</i>	乳がん、子宮がん、偏頭痛、腹圧性尿失禁、膣カンジダ、膀胱炎、更年期障害、骨粗鬆症
<i>Men's health</i>	前立腺の問題、心臓発作、肺がん、ストレス、消化不良/胸焼け
<i>Oral health</i>	口腔がん、口内炎、乳歯、入れ歯、デンタルケア、口唇ヘルペス、砂糖のない薬
<i>Skin care</i>	皮膚がん、湿疹、乾癬、にきび、日焼け止め、疥癬

Public Health a practical guide for community pharmacists (2009.8)

禁煙支援薬局で禁煙のためのアドバイス (東京都練馬区)

1. 練馬区禁煙支援薬局で、禁煙相談を受ける
2. 禁煙補助剤の使用が可能な人は、利用申込書を記入
3. 薬剤師から禁煙補助剤を受け取る
(まず1週間分渡して、禁煙が続いたらさらに1週間分。2週間分は無料)



100名中36名が完全禁煙に成功
過去に禁煙に失敗した人で成功した例も

薬局で 禁煙のためのアドバイスを受けられます

今度こそ禁煙!
やめたいと思ってなかなかやめられないのがタバコ！
練馬区は、練馬区薬剤師会と協働して、練馬区保健所と薬剤師による禁煙に関する情報提供、禁煙補助剤およびニコチンパッチなどの禁煙補助剤を用いた禁煙支援を行います。

禁煙支援薬局は練馬区公式ホームページでもご覧いただけます。
<http://www.city.nerima.tokyo.jp/>

いつからでも 気軽に チャレンジ

禁煙補助剤でのりきろう!
禁煙の第一歩は、ニコチン切れによっておこるイライラなどの禁断症状を抑えることです！
禁断症状を抑えるには、ニコチンパッチなどの禁煙補助剤を使用するのが効果的です！禁煙補助剤を使用して禁煙期間中のつらい時期を乗りきりましょう!!

禁煙補助剤の費用を一部助成します。
通常6週間の使用期間のところ、最初の2週間分を助成します。
定額は100円(申し込み額)です。定額になり次第、終了となります。

6月1日より受付 対象
* 禁煙にチャレンジし、1か月以上の禁煙状態
* 禁煙補助剤による禁断症状を受けて、禁煙補助剤の使用が可能な方
* 禁煙補助剤の使用終了後、直ぐのアンケートに回答を承諾した方
* 昨年度に練馬区の禁煙補助剤費用助成を利用していない方

練馬区保健所で禁煙相談を受けられます。
対象の方は、禁煙チャレンジの申込書に記入します。

薬剤師から禁煙補助剤を受け取ります。3週間以降は、血中ニコチン濃度を測定し、必要に応じて調整して使用します。

禁煙補助剤終了後と半年後の2回、禁煙状況についてアンケートをお送りいたしますのでご返信してください。

練馬区保健所・練馬区薬剤師会

糖尿病診断アクセス革命

- 東京都足立区で行われている研究
- 西新井、綾瀬周辺の9薬局の店頭にHbA1c測定装置を設置、20歳以上の一般住民で、糖尿病で通院中でなければ利用でき、測定の結果数値が高い人には受診を勧める。（採血は自分で行う）



1年間で538名が検査を受ける
 受診勧奨(HbA1c5.6%以上)が140名(26%)、
 うち68名はHbA1c6.1%以上(13%)
 男性では約3人に1人、女性では約2人に1
 人が定期的な健康診断を受けていなかった

第402号 (2)

糖尿病
プチ検診でチェック！
指先採血で手軽に



糖尿病は自覚症状がないだけに、検診で早く気づくことが大切になる。東京大学・筑波大学・足立区医師会・足立区薬剤師会およびNPO法人ADMSによる共同研究事業として、簡便な検査で糖尿病チェックができる「指先HbA1c測定」が足立区発で進む。昨年10月から区内調剤薬局で無料実施されている。

医学博士・矢作直也氏「測定の検診方法は、(4)※を中心に研究がいたって簡便な。記者も進む指先HbA1cへ」区内取扱薬局「下表」でモクロビン・エイワシニ体験してみた。

自分で指先から採血する方式で手軽に調べることができる

区内薬局で無料実施中
足立区発の診断 革命。

測定機器A1c GEAR

最初、自分で細い針先を指の腹にチツ。ほとんど痛みは感じない。写真上。採血したわずか0.001mlの血液を、測定機器「A1c GEAR」(エイワシニ・キア)にかけ、約6分後に測定値を受け取った。結果は、春の健診結果と同値だった。

この測定方法は、赤血球中のタンパクであるヘモグロビンに糖分がくっついて結合しているかを調べる検査で、過去1〜2か月の平均的な血糖値を知ることができる。

指先からのわずかな採血で、HbA1cを測定できる機器が研究開発されたことで、簡便なチェック方法が確立した。矢作氏は「糖尿病人口を減らしていくには、血液検査を受けていない人への血液検査と、異常値が出た場合は通院治療のたっとなつてです」。

※現在、筑波大学大学院人間総合科学研究科・内分泌代謝科・糖尿病内科准教授

取扱薬局	住所・電話
あやせ薬局本店	綾瀬1-39-12 ☎3690-4193
エール薬局 西新井店	西新井6-31-13 ☎3855-7340
興野薬局	興野1-14-9 ☎3852-0793
しんめい薬局	神明2-5-9 ☎3605-5235
すみれ薬局	六木1-5-9-1F ☎3606-6436
関原すばる薬局	関原2-39-3 ☎3880-3360
西沢薬局	中川4-1-1 ☎3605-0994
保木間つくし薬局	保木間2-2-11 ☎3883-5400
水野薬局	西新井栄町3-8-5 ☎3886-1487

まちかどセルフチェック（青森県）

- 県健康福祉部高齢福祉保険課と青森県薬剤師会との共同で2007年1月よりスタート
- 県内約260か所の「健康介護まちかど相談薬局」の来局者の希望者に、基本チェックリストを実施、一定の基準に該当した人の情報を本人同意の上、地域包括支援センターへ情報提供



特定高齢者の把握に威力を発揮

2009.3改訂の『総合的介護予防システムについてのマニュアル』『平成22年度版自殺対策白書』の事例としても紹介

一方で、全国の事業に広げるとした新聞報道（2009.02.15 読売）に対し、日薬は「本事業を全国的に実施する予定はない」と否定

基本チェックリスト

① 今年度の特定健診（未・済）
② 要介護認定（要介護・要支援）

質問項目	回答
1 バスや電車で1人で外出していますか	O. はい 1. いいえ
2 日用品の買い物をしていますか	O. はい 1. いいえ
3 預貯金の出し入れをしていますか	O. はい 1. いいえ
4 友人の家を訪ねていますか	O. はい 1. いいえ
5 家族や友人の相談にのっていますか	O. はい 1. いいえ
6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	O. はい 1. いいえ
7 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	O. はい 1. いいえ
8 15分位続けて歩いていますか	O. はい 1. いいえ
9 この1年間に転んだことがありますか	1. はい O. いいえ
10 転倒に対する不安は大きいですか	1. はい O. いいえ
11 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい O. いいえ
12 身長（ cm ） 体重（ kg ） （※BMI 18.5未満なら該当） ※BMI（＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m））	
13 半年前に比べて重いものが食べにくくなりましたか	1. はい O. いいえ
14 お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい O. いいえ
15 口の渇きが気になりますか	1. はい O. いいえ
16 週に1回以上は、外出していますか	O. はい 1. いいえ
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい O. いいえ
18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1. はい O. いいえ
19 自分で電話番号を覚えて、電話をかけることをしていますか	O. はい 1. いいえ
20 今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい O. いいえ
21 （ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	1. はい O. いいえ
22 （ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい O. いいえ
23 （ここ2週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい O. いいえ
24 （ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい O. いいえ
25 （ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	1. はい O. いいえ

<留意事項>

「・・・していますか」の質問です！！

- ① 現在の行動を確認します。
- ② 普段「しない」あるいは「ほとんどしない」場合は、「いいえ」とします。
（例）質問8「15分位続けて歩いていますか」
◎歩くかどうかの質問ではなく、「普段、歩いているかどうか」の質問です。
ですから、15分歩けても、普段15分位歩いていない場合は、「いいえ」となります。

★ 市町村及び地域包括支援センターに、情報提供することに同意します。 NO

平成 年 月 日

住所 (市町村) 丁目 番 号

「富士モデル」事業 (うつ自殺予防対策事業の睡眠キャンペーン)

- うつ病の早期発見・早期治療を目的とした「睡眠キャンペーン」と、対象者をかかりつけ医から専門医につなぐ「紹介システム」を2本柱として進められた、自殺対策のモデル事業。
- 富士市薬剤師会では、不眠で市販の睡眠薬を繰り返し購入する人などにリーフレット配布・説明し、医療機関へ受診勧奨を行う(2007.10～)



かかりつけ薬局はゲートキーパー

「薬剤師は、過量服薬のリスクの高い患者を早期に見つけ出し、適切な医療に結びつけるためのキーパーソンとして重要な役割を担うと考えられる」

く働き盛り世代の睡眠キャンペーン

お父さん、ちゃんと眠れてる？

働き盛りのお父さん、こんなことはありませんか？

- 疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている
- 食欲がなく体重が減っている
- だるくて意欲がわからない

もしかしたら、それは

「うつ」かも…

◆ 「うつ」になると、眠れない日が続く。全身がだるくて、食欲もなくなるなど、体調がどんどん悪くなります。
◆ 睡眠と食欲という生きていく基本が乱れるので、気力や体力で「うつ」を克服するのは困難です。

不眠が続くときは
かかりつけ医や専門機関にご相談ください
「うつ」は薬での治療効果が期待できません

富士市医師会・富士市薬剤師会・富士労働基準監督署・静岡県・富士市



富士市医師会サイト

PUBLIC HEALTH 活動を行うためのハードル

- 日本でも地域薬局や地域薬剤師が行うPublic Health 活動は散見しているが、認知度は必ずしも高くない
- 医師中心の保健医療の壁→薬剤師会も躊躇しがち
- 薬局で血液チェックができない→一方でビジネスも
- 行政（自治体の保健課・保健所）に、健康増進・疾病予防・早期発見に地域薬局や薬剤師の活用が認識されていない
- 生活者向け啓発資料が活用されていない
- 薬剤師向け資材が統一・充実されていない
- 生涯学習が十分でない
- 薬剤師による健康アドバイスが社会的に認知されていない

24

新たなセルフメディケーション支援

■ 行政と協働のPublic Health 活動の展開

- ✓ 禁煙支援の取組
- ✓ 肥満対策～健康的な食生活のアドバイス
- ✓ アルコール対策
- ✓ 若者の性感染症予防
- ✓ メンタルヘルス(世代別背景への介入も必要)
- ✓ 健康情報の発信→健康情報なら薬局で
- ✓ 健診の啓発
- ✓ 公的支援情報の発信
- ✓ 生涯学習・地域活動の情報発信→生きがいつくり



国の健康施策を薬局でアピール・実践

今後の課題

- 薬剤師会は先進的な活動を生活者・会員に繰り返し伝える
⇒5年後・10年後の「将来の薬剤師のあるべき姿」の明確化
- 行政（自治体の保健課・保健所）に、健康増進・疾病予防・早期発見に地域薬局や薬剤師の活用が可能なことを認識してもらう
- セルフメディケーションに関われる時間的余裕の確保
- 生涯学習の充実（実践研修など統一性をもたせる）
- 患者・生活者向け資材の統一化
- 学校や地域における「くすり教育」の展開
- 登録販売者のレベルアップ



**地域薬局や薬剤師が行う、Public health/Health Promotion を
国の健康施策にどう反映させる（予算化）かがおそらく鍵に**