

特集 健康づくり 元気いっぱい！ 生きがい生活



これからの医療

大阪府医師会健康教育 委員 会 委 員 (住之江区) ひるま まさひと 蛭間正人

昔から「十人十色」ということが言われます。この意味を辞書で調べて、「考え・好み・性質などが人によってそれぞれ違うこと」と書かれています。

実は、人の身体も同じで、同じ病気に対して同じ薬をお飲みいただいても、同じようには効かないということをお我々は日常の診療でよく経験します。その原因として体質の違いが関係していると思われ、体質も十人十色といつてよい

かもしれません。

オーダーメイド医療とは

そのようななかで、これからの医療は「オーダーメイド医療」を目指そう、その人その人にあった個別の医療をしようとしていきます。具体的には、同じ病気でも一



律に同じ薬を出すのではなく、その人に一番効果があると考えられる薬を処方し、一方で決して副作用の出ないような薬を選択するというようなことです。すばらしい医療です。

心身の幸せを第一に

しかし、このようなことが実践できても、これだけではオーダーメイド医療にはなりません。なぜなら、人それぞれ価値観が違い、「どのような人生を送りたいか」ということに対する考えが異なります。それらをも一緒に考え合わせなければ、本当のオーダーメイド医療とはなりません。

効果がある、副作用がないというだけではなく、そのような薬を患者さんに飲んでいただいた結果、その人が心身とも幸せになっ

ていただかなければならないのです。オーダーメイド医療をした結果、「薬を飲まない」という結論を出すことになる場合もあるかもしれません。

個々に合わせた医療を

もう一度、辞書に書かれてある「十人十色」の項をよく見てみると、「考え・好みが人によって違うこと」とありました。そうです、患者さんの考え・好みも十分に考慮しつつ行う「十人十色の医療」がこれからの医療だと私は考えます。



健康へのアドバイス

普段の生活の中で健康のために注意できることを、専門家にお話ししていただきました。

「薬のお話」出前します！

あなたのご印籠はお薬手帳

大阪府薬剤師会理事 山村万里子



「くすり」を反対から読めば「リスク(危険)」。治療のための薬でも害になることがあります。使い方には十分な注意が必要です。お菓子や果物、お肉やお魚といったものでしたら、外見を吟味して、自分の好みや判断で買って「とりえず食べてみて」ということもできますが、病気を治すためにのんでいる薬の場合は「自分の判断」で飲んでみる(止めてみる)というわけにはいきません。

薬をもっと知っていこう

そうしたお薬について、膝を交えてゆっくりと、老人クラブの方々と一緒に、「聞いてガッテン！」してみませんか？ 間違いなくお得な情報が手に(耳に？ 頭に？)入ります。お申し込みはあなたの街の薬剤師会まで。出前料金は無料です。是非、あなたの街の薬剤師会へ声を掛けてください。

それから、あなたご自分ののんでいる薬の名前を尋ねられて、きちんと答えられますか？ そのお薬をのんでいる時「どのようなことに気がつけたら良いか」ご存じですか？

薬にはのみ合わせがあります。薬と薬、薬と食べ物。《健

康食品》と薬でも相性の悪いことがあります。まさか「健康食品には副作用がない。副作用があるのは薬だけ」なんて思ってらっしゃいませんか！

あなたを守る「お薬手帳」

「お薬手帳」はあなたに代わってあなたののんでいる薬の名前をいつもきちんとして、間違わずに記憶してくれています。是非、あなたの「かかりつけ薬局」でお薬手帳がほしいと申し出てください(こちらは少し実費がかかります)そしてどこへ行くときも、その一冊を持ち歩いてください。病院・診療所・薬局で薬を受け取ったときは必ずそこへ書き加えてください。そして「何か薬をのんでいますか？」とどこかで聞かれた時には、黄門様の印籠のようにさっと取り出して見せてください。きっとあなたを薬の害から守ってくれることでしょう。



歯の健康管理

~健康で充実した生活を送るために~

大阪府歯科医師会理事 久家邦靖



わが国は先進国の中でも際立って猛烈なスピードで高齢化が進み、2020年には4人に1人が65歳以上という超高齢社会がやってくる予想されています。

国民の多くが高齢者であるという社会にあって、みんなが健康で質の高い生活を送るためには「食べる喜び、話す幸せ」をいつまでも保ち続けることが大切な要素であることは申すまでもありません。また、その実現のためには、一人ひとりが確かな健康に対する自覚を持ち、主体的に健康の保持増進に取り組まなければならないと考えています。

老人歯科保健対策推進室を設置

大阪府歯科医師会でも、高齢者の歯科保健を積極的に推し進めるとともに皆さまの健康づくりを支援するため、老人歯科保健対策推進室を設置し、種々の施策を展開しています。口腔ケアに関するマニュアルの作成や摂食・嚥下障害の管理にかかわるガイドライン等の発行を通じて日常的な口腔ケアの大切さをお知らせしたり、在宅寝たきり訪問歯科診療や介護保険の居宅療養管理指導等を実施して患者

さんの口腔機能の維持改善や口腔衛生の向上をはかるなど多角的な取り組みを行っています。

より身近な歯科医に

ところで、来たる平成18年には介護保険制度の見直しも予定されています。この改革案の中には、介護予防サービスにかかわる項目の新設が見込まれており、歯科関連では「口腔ケア予防」が挙げられています。

高齢者が豊かさを実感し、生きがいをもって健康で充実した毎日を送るために口腔ケアの重要性、有用性は改めて述べるまでもないと思います。昔から言われていきますように、まさに「口は全身の鏡」なのです。

私も歯科医師会では、皆さんが歯の治療が必要となった時はもとより、健康な時も気軽に相談に応じてくれる「かかりつけ歯科医」をお持ちになり、定期的な歯科健診や保健指導(ブラッシング指導等)を適切に受けられることにより歯・口の健康だけでなく、全身の健康状態の維持・改善につなげていただくことを望んでいます。

