



日本通運健康保険組合 認定産業医
医学博士
医療法人ルーク会 白金高輪駅前 内科・糖尿病クリニック院長
日本内科学会認定内科医・日本糖尿病学会専門医・
日本糖尿病協会療養指導医
日本医師会認定産業医・日本医師会健康スポーツ医

経歴 岩手医科大学卒 順天堂大学大学院
医学研究科(博士課程) 卒
専門領域 糖尿病・代謝内分泌学

②軽度な身体の不調を手当するためには、市販薬を使用したり、症状の改善が思わしくない場合には医療機関等を受診したり、適宜判断しましょう。また、病気や薬についての正しい知識を身に着けることも大切です。かかりつけの医師や薬剤師に相談しながら正しい知識を持つことで、症状に合った適切な薬の使用をはじめ、生活習慣病の予防や健康維持につながります。



① 定期的な健康診断は重要です



「自分はまだ若いから」「自覚症状がないから大丈夫」「めんどうだから」と思っている、多くの病気は自覚症状がないままに進行しています。皆さまが毎年受ける定期健康診断や健康診査、いわゆる「健診」は法律で定められており、必ず受診してほしいものです。

健診によってご自分の健康状態を知ることができるうえ、深刻な病気を未然に防ぐことができる効果的な方法なのです。まさにセルフメディケーションの第一歩です。

● 最後に

いくつになっても健康でハツラツと過ごすには、生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病など）およびがんの予防が重要です。

これらはわが国のみならず世界中の国々で重要とされ、世界の医学界で日々、多くの予防法や治療法の研究、開発が実施されています。

健康長寿のために、自らが責任をもって健康管理をしましょう。さらに、今や国民病ともいえるべきがんに対しては、地域や職場でのがん検診が極めて重要です。そして、命が助かるばかりでなく、治療法自体が比較的容易な治療になり、治療期間や入院期間も短縮され、結果的に治療費が軽くすむことも期待できるわけです。

少子高齢化が叫ばれている昨今、自分のためはもちろん、家族のためにも、そしてひいては社会全体のためにも、セルフメディケーションを大いに広めていきましょう。