

# 自分の体は自分で守る セルフメディケーション

担当医



久保 明先生

医学博士 糖尿病内分泌専門医  
医療法人財団百葉の会 銀座医院  
院長補佐・抗加齢センター長

75歳で健康管理士の資格取得をめざすDさんのケース

患者氏名	D・I様	年齢	75歳	性別	男性	現病歴	糖尿病単純網膜症 脂質異常症
------	------	----	-----	----	----	-----	----------------

20年以上の糖尿病歴をもつDさんが、ある日の外来診療でニコニコしながらおっしゃいました。

「今度私、健康管理士の資格を取ることになりましたよ」

健康管理士とは、日本成人病協会などが主催する民間資格のひとつです。予防医学に関する基本的な知識を学び、そのスキルを活かして職場や地域社会で健康管理のアドバイザーを行っている人も多いようです。

健康管理士には国家資格のような専門性は

ありませんが、一定期間講座を受講して筆記試験をクリアする必要があります。そういった資格取得に、75歳というご高齢でチャレンジされるDさんの姿勢に感動いたしました。

Dさんが資格取得をめざしたのは、「自分の体のことをきちんとしておきたい」という理由からです。普通、高齢になると「もう歳だから」とあきらめモードに入りがちなのですが、Dさんは逆でした。残り少ない人生だからこそ、自分の体は自分で律していこうと発奮された

のです。

これは、世界保健機構(WHO)が定義する「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」というセルフメディケーションの実践にほかなりません。

その意気込みのおかげででしょうか。かつて8%を超えることもあったDさんのヘモグロビンA1cは、今のところ6〜7%台で安定しています。数か月後、Dさんが満面の笑みで合格の報告にいられるのを楽しみにしています。