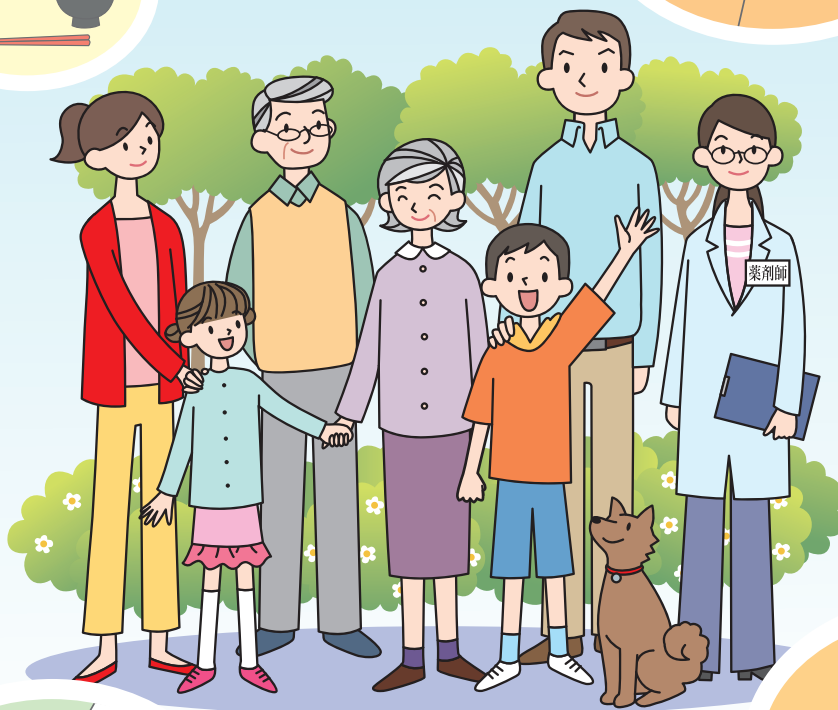


公衆衛生 に関する Q&A

健康サポート編



はじめに

公衆衛生とは、「組織された社会的努力を通じて、疾病を予防して寿命を延長し、身体的および精神的健康と能率を向上させようとする科学であり技術である（ウインズロー：1920年）」と定義され、現代では、「地域社会の人々の健康の保持・増進をはかり、疾病を予防するため、公私の保健機関や諸組織によって行われる衛生活動（ブリタニカ国際大百科事典より）」と解説されています。このことから、組織的な衛生活動を担う東京都薬剤師会は、事業目的に「公衆衛生の助長協力」を謳い、この目的の達成に向け様々な事業展開をしております。

当会の願いは、地区薬剤師会及び個々の会員の皆様が、地域住民の健康の保持・増進をはかり疾病予防を実践し、薬剤師法第一条で定められた「公衆衛生の向上及び増進」に寄与することです。具体的には、環境衛生や公衆衛生、そして感染症対策や成人病予防、母子衛生等を含む対人衛生等の活動に積極的に取り組み、地域住民の健康な生活をかけつけ薬剤師としてサポートできるよう活躍することと考えております。

さて、令和4年7月11日、厚生労働省から「薬局薬剤師の業務及び薬局の機能に関するワーキンググループとりまとめ」が公表されました。その中で平成27年に政府の基本方針で示された処方箋受付時以外の対人業務に関して、セルフケア、セルフメディケーションの支援等、健康サポート機能の更なる充実が求められています。さらに、地域医療構想・計画の重点事項である5疾病（がん、脳卒中、心筋梗塞等の心血管疾患、糖尿病、精神疾患）への適切な対応も挙げられています。

このような考え方から、当会では平成24年4月から会員の皆様の公衆衛生活動の一助となるよう、「消毒に関するQ&A」、続いて「薬物乱用防止に関するQ&A」「感染症予防に関するQ&A」「公衆衛生に関するQ&A～災害編～」と、過去4回にわたって冊子を発刊してまいりました。さらに東京都では、平成25年度から令和4年度までを対象として東京都健康推進プラン21（第二次）を策定し、誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる社会を目指す取り組みが行われていますが、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」の改訂により、この取り組みは1年延長され令和5年度までとなりました。そこで、今回は地域住民の健康をサポートする薬剤師・薬局への支援を目的として「公衆衛生に関するQ&A～健康サポート編～」を作成することといたしました。本冊子は東京都健康推進プラン21の項目に対して、わかりやすくQ&A方式を採用しており、資料についてもQRコードを付記し活用できるようになっております。

この冊子が薬局に来局する地域住民の皆様への健康相談等に活用され、薬局の日常業務における健康サポート機能の充実の参考資料となることを期待しています。

最後に本冊子の作成にあたり、企画から原稿執筆・編集発行にご尽力いただいた東京都薬剤師会公衆衛生委員会の委員、事務局の皆様へ深く感謝申し上げます。

令和5年6月

公益社団法人 東京都薬剤師会

会長 永田泰造

目次

| | |
|--------------------|---|
| 「健康日本21」について | 4 |
|--------------------|---|

I. 生活習慣病対策

＜がん＞

| | |
|--|----|
| Q1. 一人ひとりに適したがん検診を選択することができますか? | 9 |
| Q2. がん治療を続けるために、どのようなサポートが必要ですか? | 10 |
| Topics がん白書 | 11 |
| Q3. HPVワクチンについて説明できますか? | 12 |
| Topics ナッジ理論 | 13 |

＜循環器疾患＞

| | |
|--|----|
| Q4. 高血圧の予防について説明できますか? | 14 |
| Q5. 減塩指導のポイントについて説明できますか? | 15 |
| Q6. 高血圧を改善、予防するためにはどのような運動をすれば良いですか? | 16 |
| Q7. 高血圧予防のための節酒について説明できますか? | 17 |
| Q8. 動脈硬化の予防について説明できますか? | 18 |
| Q9. 動脈硬化予防の食事と運動について説明できますか? | 19 |
| Q10. 脂質異常症の予防について説明できますか? | 20 |
| Q11. 脂質異常症の食事や運動のポイントについて説明できますか? | 21 |
| Q12. メタボリックシンドロームについて説明できますか? | 22 |
| Q13. メタボリックシンドロームの予防について説明できますか? | 23 |

＜糖尿病＞

| | |
|--------------------------------------|----|
| Q14. 糖尿病の予防について説明できますか? | 24 |
| Q15. 糖尿病の食事療法について説明できますか? | 25 |
| Q16. 糖尿病の運動療法について説明できますか? | 26 |
| Q17. 低血糖の症状や、その対処法について説明できますか? | 27 |
| Q18. 基本的なシックデイ対策を説明できますか? | 28 |

| | |
|--|----|
| 《高齢者》 | |
| Q19. フレイル/ロコモ/サルコペニアについて説明できますか? | 30 |
| Q20. 高齢者に対する服薬支援について説明できますか? | 32 |
| 《栄養・食生活》 | |
| Q21. 日本人の栄養や食生活の傾向について説明できますか? | 33 |
| Q22. 血液検査のアルブミン (Alb) 数値をどのように指導に活かしますか? | 34 |
| Topics からだに良い食生活をするには、「まごたちにはやさしいわ」 | 36 |
| Q23. 子供の肥満・やせ過ぎに対して適切なアドバイスができますか? | 37 |
| 《身体活動・運動》 | |
| Q24. 個人に合った適切な運動療法を紹介することができますか? | 38 |
| Q25. 「+10(プラステン)」について説明できますか? | 39 |
| 《歯・口腔ケア》 | |
| Q26. オーラルフレイルについて説明できますか? | 40 |
| Q27. 歯周病が全身に及ぼす影響について説明できますか? | 41 |
| 《その他》 | |
| Q28. ゲーム症(ゲーム障害)について説明できますか? | 42 |
| Q29. ゲーム症(ゲーム障害) 予防や治療の相談に応じることができますか? | 43 |
| Q30. エナジードリンクが体に及ぼす影響とそのリスクを説明できますか? | 45 |
| Topics 栄養ドリンクとエナジードリンクの違い | 46 |
| Q31. 禁煙を後押しする声かけや、禁煙治療の相談に応じることができますか? | 47 |
| Topics 東京都薬剤師会 禁煙支援薬剤師の認定 | 50 |
| Topics 加熱式たばこ | 51 |

II. 休養・こころの健康

| | |
|-----------------------------------|----|
| 《自殺》 | |
| Q32. ゲートキーパーの役割について説明できますか? | 54 |
| Topics 自殺予防の十箇条 | 55 |
| Q33. 日本の自殺の実態について説明できますか? | 56 |
| Q34. 自殺相談・支援窓口を紹介できますか? | 57 |
| Topics 自死遺族 | 58 |

＜睡眠＞

| | |
|----------------------------|----|
| Q35. 質の良い睡眠について説明できますか？ | 59 |
| Q36. 睡眠障害について説明できますか？ | 61 |
| Q37. 不眠症について適切にアドバイスできますか？ | 62 |
| Q38. 睡眠薬の適正使用について説明できますか？ | 63 |
| Topics CBDオイル | 64 |

Ⅲ. 医薬品の適正使用

＜健康食品・サプリメント＞

| | |
|---------------------------------|----|
| Q39. 健康食品について適切にアドバイスできますか？ | 65 |
| Q40. トクホについて正しい情報を提供することができますか？ | 66 |

＜乱用につながりやすい医薬品＞

| | |
|--|----|
| Q41. 乱用につながりやすい医薬品や、乱用を防ぐためのポイントについて説明できますか？ | 67 |
| Topics 緊急避妊薬 | 68 |

| | |
|---------------------|----|
| 索引 | 69 |
| 都民向けリーフレット・パンフレット索引 | 71 |

発行にあたって《本書の使い方》

本書は、健康日本 21（第二次）の中間報告で目標を達成できていない項目について、薬局薬剤師が関わることのできる生活習慣の改善や、重症化予防に貢献できる内容を取りあげました。

薬剤師が都民とのコミュニケーションを図るためのツールとして活用できるよう、都民を対象としたリーフレットを冊子内に組み入れ、見本を小さく掲載して必要なときには QR コード*からダウンロードするなどの手法を採用した健康サポート編として編集してあります。薬局薬剤師がセルフケア、セルフメディケーションの支援等の健康サポート業務を充実させるための拠り所として活用していただけると幸いです。

*本書掲載の URL（QR コード）は、本書発行後に発行元で変更されている場合があります。

公益社団法人東京都薬剤師会 公衆衛生委員会

Q3. HPVワクチンについて説明できますか？

A3. 子宮頸がんは罹患数・死亡者数ともに近年増加傾向にあり、特に50歳未満での罹患数の増加が問題となっています。子宮頸がんの原因の約95%はヒトパピローマウイルス（HPV）の感染によるものです。

HPVに感染してから子宮頸がんに進行するまでは数年～数十年と考えられています。

HPVワクチンによる感染予防と子宮頸がん検診によるスクリーニングでがんを早期発見・早期治療することが大切です。

【ワクチンの種類】

HPVワクチンは感染を防ぐことができるHPVの種類によって、2価ワクチン（16型、18型）、4価ワクチン（6型、11型、16型、18型）、9価ワクチン（6型、11型、16型、18型、31型、33型、45型、52型、58型）の3種類があります。これらのワクチンはHPV感染を予防するものであるため、初めての性交渉前に接種することが最も効果的です。

【ワクチンの対象者】

令和4年4月からは12～16歳の女子に個別に通知してHPVワクチン接種を促すことになりました。また、勧奨差し控えの期間である平成25年（2013年）からの8年間にワクチンを接種できなかった女性に対しては公費でキャッチアップ接種を実施しています（令和4年4月～令和7年3月の3年間）。男性においてもHPVは中咽頭がん、尖圭コンジローマなどの原因となるため、HPVワクチンの接種によりそれらの病気を予防することができます。将来のパートナーを病気から守るという観点からも重要です（但し、令和5年3月時点では公費対象外）。



参照

・厚生労働省：HPVワクチンに関する情報提供資料，2022年2月24日，<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou19/leaflet.html> 2022年5月30日参照



・日本産科婦人科学会：子宮頸がんとHPVワクチンに関する正しい理解のために，2023年5月10日，https://www.jsog.or.jp/modules/jsogpolicy/index.php?content_id=4，2023年5月18日参照

