

# 健康保険

2025  
April

4

特集

## 2040年を見据えた 医療提供体制の構築

新たな地域医療構想と医師偏在対策の深化で  
持続可能な医療を実現

健康保険組合連合会 政策部 医療・診療報酬グループ

大局大説

ロコモ減少のための対策 —ロコモサインの活用—

山田 恵子



## セルフメディケーションの推進

### 少

子高齢化が進み、医療保険財政も厳しいわが国において、セルフメディケーションの推進は重要な課題である。セルフ

メディケーションとは、「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」である。具体的には、運動や食事、睡眠などに気を付けて健康状態を自分で管理し、軽度な不調の時は市販薬により自分で手当てを行うことである。

市販薬の活用は、医師を受診する時間が確保しにくく忙しい現役世代にとっては利便性の高い対応策であるとともに、医師にとってもその活用により本当に時間をかけて診療すべき患者に力を入れることができる。

日本の社会保障は、自助を基本としつつ、自助の共同化としての共助（社会保険）が自助を支え、自助・共助で対応できない場合に公助（公的扶助）が補完する構成であり、自助で対応できる軽い病気はできるだけ市販薬を活用して対応する仕組みにしてもよいと考える。高齢化や医療技術の進歩

による高額薬剤の出現により薬剤給付費が増加しており、国会の場でも保険給付の在り方が議論されているが、限られた保険財源は有効に活用すべきである。

日本と海外との比較は、制度が異なるため簡単ではないが、1人当たりの外来受診回数、国際比較では、日本は欧米よりも多く、セルフメディケーションを活用する余地は大きい。健保連が1昨年、65歳未満のOTC類似薬のみ処方されているレセプトを抽出して全体を推計したところ、医療費ベースで約1兆円の規模であった。

一方で市販薬より医師から処方される薬の方が効きそうだと感じる方もいると思うが、処方箋無しに販売される市販薬はOTC (Over The Counter) と呼ばれ、その中にはもともと医師が処方する医療用医薬品から転用されたものもあり、それらはスイッチOTC薬と称されている。その転用拡大も徐々に進んでいるが、海外でスイッチOTC薬として認められても日本では認め

られていないものもまだ多い。さらなる転用拡大を期待したい。

もちろん、市販薬にも副作用もあり、隠れた病気がある場合もあるため、気になることは薬剤師に相談した方がよいし、かかりつけの医師に相談しておくことも考えられる。使う側の患者のリテラシーを高めておくことも必要である。

税制においては、スイッチOTC薬等の購入についてセルフメディケーション税制が設けられている。2026年度税制改正要望を念頭に、今後の在り方を検討するため「セルフケア・セルフメディケーション推進に関する有識者検討会」が本年1月からスタートし、今夏にはセルフケア・セルフメディケーション推進に関する工程表を策定する予定である。

医療保険制度を今後も維持していくために、国民の方にはセルフメディケーションをもっとうまく活用してほしい。国においてもその活用を進める対策が求められている。