

世界糖尿病デー・健康啓発

生活者の行動 高まる検体

糖尿病・脂質異常症をはじめとする生活習慣病の早期発見・予防に向けて、検体測定室の設置が進んでいる。設置の根拠となった2014年のガイドライン策定より2年経った現在、その運営件数は1,531件(17年6月30日時点)に達した。その伸び代はいまだ多く残されており、利活用のための研究・取り組みが模索されている。去る11月1日、東京大学で開かれた「世界糖尿病デー・健康啓発セミナー2017」(主催:検体測定室連携協議会)では、その一層の普及や振興に向けた施策が有識者によって議論された。本稿では同セミナーで報告された実施例の講演について取り上げる。体の異常の早期発見の場として、食事運動をチェックし、生活者の行動変容につなげるためのアプローチには、健康と一緒に支援していくアドバイスが欠かせないことが訴えられた。

6分間の待ち時間有効活用 生活を振り返るチャンスに

11月1日、東京大学本郷キャンパス鉄門記念講堂で開かれた「世界糖尿病デー・健康啓発セミナー2017」に、はるか薬局(愛知県名古屋市)山里支局 管理薬剤師の鍋谷伸子氏は演題「検体測定室開設の意義、お客様との関係構築について」で登壇。同局における検体測定室開設経緯とその意義、そして関係構築に向けたイベントについて講演した。

まず、同局では今から6年前となる11年の時点より、糖尿病患者増加への懸念から自己血液測定の取り組みを開始。開業医にしか販

売していないHbA1cの測定器「DCAバンテージ」の導入に向けて、メーカーを説得して設置した。さらに名古屋市立大学の研究室との協力の下、脂質測定器「コレステックLDX」の貸与も実現させた。

その認知拡大に向けては、学生と一緒にチラシの配布を行い、さらにスポーツクラブなどへの設置で、体の状況のチェックができるなどを発信した。現在、来局者への案内とともに、有料で測定を実施している。

「薬局では医療行為ができない。そのため、検体測定室の利用者の皆様には、血液採取時に専用のキットで自己穿刺をお願いしている。これを機能の不備といったマ



はるか薬局 山里支局 管理薬剤師
鍋谷 伸子氏

イナスのイメージで捉えられることがあるが、自分の健康は自分で守るという意味も備えていると思う。セルフメディケーションの第一歩として検体測定室の意義を見出すことも出来る」(鍋谷氏)

検査結果の分析には約6分間の時間がかかるが、その間の空き時間を「測定者と薬剤師が同じ空間、スペースにいることの機会をうまく利用し、生活を振り返るチャンスにできる」と語る鍋谷氏は同局における有効活用例を紹介。

「利用者は愛知県医師会の指針に沿って作成したここ2~3カ月の生活習慣を振り返るアンケート『生活チェックシート』を空き時間に作成してもらう。家族歴や主

セミナー2017 in 東大

変容を実現 測定室への期待

食・間食、さらに運動・アルコール・タバコ・睡眠などの項目があり、6分後に判明する測定結果とつき合わせ、今の自分の生活を評価する。今後の課題を自ら見つけ、気付きを与える、これからにつながるシートにしている」(鍋谷氏)

テストの採点結果を待つように検体測定までの6分間を経て、先のシートと一緒に状態の自覚を促し、今後の行動変容につなげていくのである。

自ら行動する雰囲気作りと やる気アップのアドバイス

同チェックシートとつき合わせた後は、メーカー資料やパンフレット、指導ツールに基づき、食事・運動・睡眠のアドバイスを行い、具体的な行動変容につなげることを図る。

検体測定室の設置の意義について鍋谷氏は、「薬局」という場所が持つ特長も大きく働いていると説明。敷居が低く、アクセスもよく、安価に短時間で結果を出すことができる点を説明。35歳以下の年齢層には検査の機会が少ないとや主婦・自営業などのなかなか健康診断に行けない層が定期的・継続的にスクリーニングが出来る点も有用であることを指摘。さらに検体測定室では、通常の健康診断で

は測れない食後の血糖値や脂質の値が測定できる点を挙げ、きめ細やかなアドバイス提案ができるシートにしている」(鍋谷氏)

症例として、定期的に病院受診するが、薬ではなく食事・運動療法を行っている利用者の

ケースを挙げ、半年以上の期間を

もって、定期的に体重、血糖値、HbA1c、食事・運動を測定し、健康課題の見える化とアドバイスを続けたところ、測定開始日より多くの数値で改善が見られたことを紹介。それを踏まえ、薬局=「セルフメディケーションの場」、検体測定室=「早期発見の場」「食事・運動をチェックする場」「行動変容を起こす機会を与える場」であることを定義付けた。

実現に向けては、近隣の医療機関・医師との連携、健康を一緒に支援する場であることをアピール、メーカー資料を用いた現状の自覚、そして測定者の思いを受け止め自ら行動する雰囲気作り、やる気をアップさせるアドバイス・支援を行っていくことの必要性が



多くの来場者が見られた同会場

語られた。

最後に利用客との関係構築について、同局で行われている「健康支援イベント」が紹介された。

これは同局で実務実習修了近くの土曜日に行われる健康支援イベントであり、年3回開催される。学生も参加し、体幹バランスやロコモ度チェック、肌水分量、骨密度・握力、HbA1c・血糖、中性脂肪などが測定できる。

イベント会場には、もっちり麦やハーブティーの試飲、アロマ芳香剤作成コーナーも設けられているなど、入店しやすく、みんなでイベントを楽しめる点を意識している。今後の展望としては、地域におけるコミュニティ形成の場づくり、地域住民との連携が求められることを語っていた。