

EXPO2025大阪・関西万博イベント ～セルフケアとプラネタリーヘルスが共鳴する未来～



京都大学医学研究科予防医療学教室研究員 /
株式会社Famileaf 共同創業者

吉川 健太郎 (よしかわ けんたろう)

はじめに

2025年6月22日、大阪・関西万博の『未来社会ショーケース事業』「フューチャーライフ万博・フューチャーライフエクスペリエンス」にて、「セルフケアとプラネタリーヘルスが共鳴する未来」と題したシンポジウムが開催されました。主催は一般社団法人日本セルフケア推進協議会（JSPA）で、オフィシャル・パートナーとして公益社団法人日本WHO協会が参加しました。「Think Globally, Act Locally」という合言葉のもと、健康の未来を多角的に問い合わせ直す貴重な機会となりました。（写真1）

2025年4月13日から開催される大阪・関西万博のテーマは「いのち輝

く未来社会のデザイン」。技術革新のみならず、一人ひとりが自分らしい生き方を考え、その可能性を最大限に発揮できるようにするとともに、その生き方を支える持続可能な社会を国際社会が共創していくことを目指しています。

セルフケアに加えてプラネタリーヘルスという新たな視点を重ねたのが、今回のシンポジウムの大きな特徴です。誕生してまだ間もない「プラネタリーヘルス」という考え方とは、人類の健康と地球の生態系が切り離せない関係にあることを示しています。気候変動や生物多様性の喪失など、地球規模の課題が私たちの健康にも深く関わっている今、この視点は無視できません。

個人や地域が主体となり、自らの健康

と地球の健康を見つめ直す。その重なり合いの中に、持続可能な未来のヒントがあるのではないか。多様な分野の登壇者が集い、それぞれの現場から社会的イノベーションを紹介しました。

シンポジウム概要

シンポジウムは、JSPAの三輪芳弘代表理事（会長）によるオープニング挨拶から始まりました（写真2）。JSPAが提唱する「日本型セルフケア」の普及を通じた健康寿命の延伸を目指し、デジタル技術の活用や薬局での健康支援、地域との連携について紹介しました。岐阜県大垣市での薬局薬剤師による「セルフケアトライアル」や、喫茶店を活用した「ぎふモーニングプロジェクト」の成功事例、



写真1 大阪・関西万博会場



写真2 JSPAの三輪芳弘代表理事(会長)によるオープニング挨拶



写真3 日本WHO協会の中村安秀理事長(左)と広島大学の鹿嶋小緒里先生(右)

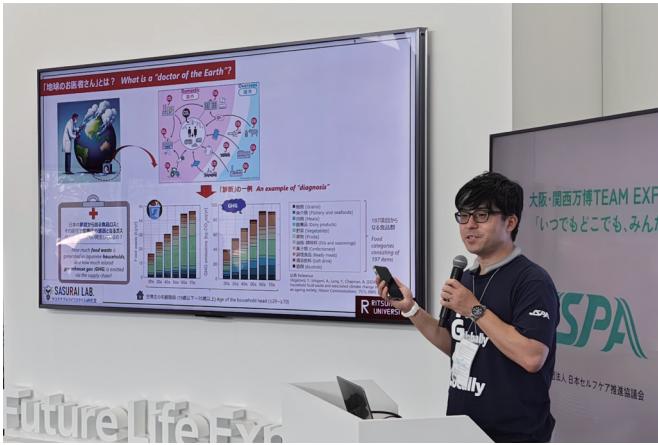


写真4 立命館大学サステナブルライフスタイル研究室の重富陽介先生



写真5 東京科学大学大学院の片桐碧海さん

そしてWHOセルフケア導入ガイドラインの日本語訳発表に触れ、国際知見の国内普及の重要性を強調されました。

オープニング挨拶に続いて、日本WHO協会の中村安秀理事長より、プラネタリーヘルスの視点を踏まえたメッセージが述べられました(写真3)。中村理事長は、万博という国際的な舞台が「健康と環境のつながり」を世界に発信する絶好の機会であると語り、その後にオープニングムービーの紹介が行われました。映像では、「あなたの健康と地球の未来は密接に関わっているのではないか?」という問い合わせから始まり、日々のセルフケアの実践が社会や環境にどのような影響を与えるか、また気候変動や汚染、災害が人々の健康とどのように結びついているか紹介されました。

その後、広島大学の鹿嶋小緒里先生より、プラネタリーヘルスが2014年頃に提唱された比較的新しいコンセプトであ

り、2009年の「プラネタリーバウンダリー(地球の限界)」がそのベースにあることを解説されました。9つの限界領域のうち既に6つで限界を超えている現状を示し、このままの生活を続けて良いのかという問い合わせを投げかけられました。地球システムの変化が既に健康影響を引き起こしていることに触れ、人類が「安全な未来」と「安全でない未来」の崖っぷちに立っている現状を強調されました。

登壇者の声

続いて、4名のパネリストによる発表が行われました。

まず、立命館大学サステナブルライフスタイル研究室の重富陽介先生(写真4)。ご自身を「地球のお医者さん」と称し、地球の健康と人の健康のつながりを研究されています。人間活動が地球の健康を害する主な要因であるとし、具体的な行動が地球に与える影響を可視化する研究

を紹介されました。スマートフォン一台が製造から廃棄までに約70kgのCO₂を排出することや、日本の家庭の食品ロスが世帯主の年齢が上がるにつれて増加し、それに伴い温室効果ガス排出量も増えるという診断結果を示し、高齢世帯の食生活の違いや孤独・孤食といった社会背景が影響している可能性を示唆されました。

次に、東京科学大学大学院の片桐碧海さんが登壇(写真5)。女性のヘルスケアが社会全体の課題であることを強く訴えられました。生理の貧困の現状や、重い生理痛による不妊リスク、ピルの普及率の低さ、緊急避妊薬の使用経験のある女性の多さなど、日本の女性の健康に関する課題を浮き彫りにされました。また社会学の視点から、社会格差が助けられる側だけでなく助ける側の健康にも悪影響を及ぼすとし、共に生きる共生社会が社会全体のウェルビーイングを高めることを強調されました。



写真6 岐阜県山県市市議会議員の河合雅俊さん



写真7 筆者



写真8 パネルディスカッション風景

岐阜県山県市の薬剤師で市議会議員の河合雅俊さんは、ご自身の活動拠点である岐阜県山県市が自然豊かでありながら高齢化率37%という医療課題を抱えている現状を紹介され、地域に根ざした薬局の実践を紹介（写真6）。調剤だけにとどまらず、多目的スペースを活用した健康講座や読み聞かせ会など、地域住人に寄り添う取り組みを展開し、薬局が地域の健康拠点となり、住民のセルフケアに伴走する支援を目指していることを強調されました。

小児科医であり京都大学にて周産期の栄養を研究テーマとしている私からは、妊娠中の低栄養と子どもの健康との関係について話しました（写真7）。日本では痩せ型女性が多く、低出生体重児の割合が先進国中最悪という事実。さらに低

栄養が、成長後の肥満、糖尿病、発達遅滞など様々な疾患のリスクを高めることを紹介し、全国のさまざまな協力病院や民間企業と連携し、妊娠中の栄養状態の低下を早期に感知・介入するプロジェクトについて取り上げました。

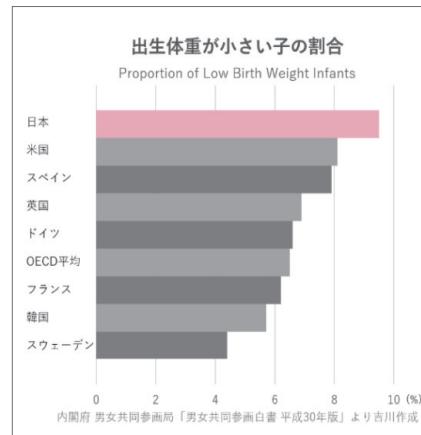


図: 各国の低体重児の割合

パネルディスカッション

4名のパネリストによる発表の後、パネルディスカッションが行われ、「セルフケアとプラネタリーヘルスの共鳴」というテーマを深掘りしていきました（写真8）。

重富先生は健康になることが医療費や介護費を下げ、ひいては地球環境にも良い影響を与えるという研究結果に触れ、医療全体で発生する温室効果ガスが世界全体で5%にも上るというデータを示し、健康増進が環境負荷軽減に繋がることをもっと伝えていくことが行動変容のきっかけになると述べられました。私、吉川からも、胎内での低栄養が将来の病気のリスクを高めるという研究結果は、地球規模の環境悪化が個人の健康に長期的な



写真9 登壇者の集合写真

障害をもたらすことを示唆していると補足しました。片桐さんは、万博会場の暑さを実感し、気候変動の「緩和」と「適応」の両立が重要だと強調されました。河合さんは、重富先生の医療費に関する話を受け、薬剤師の視点から多剤服用(ポリファーマシー)や残薬の廃棄が地球に害を与える問題に言及し、これらを減らすことが体の健康だけでなく地球環境にも良い影響を与えることを実感されたそうです。

最後に鹿嶋先生は、プラネタリーカークスを特別なものとして捉えず、私たちの生活の身近なところで捉えることの重要性を再強調されました。また、今回の議論がまさにプラネタリーカークスそのものであるとし、登壇者や会場の参加者の多様な意見が繋がり、未来を共創していく

場を作ることが、言葉の浸透以上に大事だと述べられました。

50年後の未来像

シンポジウムの終盤では、前回の大阪万博（1970年）から55年という節目を迎えることもあり、「50年後の地球と人の健康」について、登壇者それぞれが事前に考えてきた未来像が語られました。「自然と共にある都市」「自分の身体を大切に思える社会」「孫の世代が安心して暮らせる地球」——。表現はさまざまでしたが、いずれも「共創」と「持続可能性」への願いに通じていました。

最後に

大阪・関西万博という国際的な舞台で開催された本シンポジウム「セルフケア

とプラネタリーカークスが共鳴する未来」は、多様な視点からの知見を結びつけ、地域からグローバルへの展望を描きつつ、未来の健康のあり方を深く議論する貴重な機会となりました。

中村理事長が閉会の挨拶で述べられた「未来に想像力の翼を羽ばたかせることの大切さ」は、本シンポジウムの最も重要なメッセージの一つでした。19世紀の万博が「物」を見せる場であったのに対し、21世紀の万博は、私たち自身の想像力を通じて未来を「共創」する場へと進化しており、今回得られた議論と、登壇者や参加者の皆様の知見を活かし、「Think Globally, Act Locally」の精神で、持続可能な未来づくりを進めていく決意を新たにしました。