今月のはじめ、友人達と猪苗代と五色沼に行ってきました。その日は天気がよく、湖はまるで画家が絵筆をすすいだような美しい碧青色をしていました。

沼の色は大変鮮やかでした。イギリスにはミネラルが含まれている湖が無く、カラフルで美しい湖もありません。私がそこを訪れたのは10月のはじめで、紅葉が始まりつつある時期でした。今度は碧青の水面に鮮やかな紅葉が映る時期に訪れてみたいです。

10月の18日に只見中学校では紅葉祭(文化祭)が開催されました。全校生が一生懸命作り上げ、すべての発表に感動しました。その中でも、私が一番楽しませてもらったのは英語劇でした。(もちろん、私にとってとても分かりやすかったからです・・・)劇の練習や英文の暗記など、とても大変だったことと思います。すばらしい文化祭にするためにみんなが一生懸命準備をし、たくさんの人たちに楽しんでいただけました。

文化祭の振り替え休日で平日が休みとなり、私は友人と若松へ「赤ベコ」の色塗り体験に行ってきました。こんなに真剣に取り組んだことがないぐらい集中し、そんな自分を誇りに思いました。完成した「赤ベコ」はクリスマスにイギリスに持ち帰り、母へのおみやげにしたいと思います。私は以前にも地元ノリッジのお世話になった方へ「赤ベコ」を送ったことがありました。会津生まれの「赤ベコ」がわたしのホームタウンに住みついているのです。

この秋の季節、皆さんの生活も実りあるものになることをお祈りしています。

(訳・只見中・平野)

広報ただみ診療所

～10年後あなたは健康でいたいですか？～

朝日診療所　医師　星野弘尊

『予防医学』とは線引きできない「健康」と「病気」の境界をできるだけ「健康状態」に近づけ「健康状態」を維持するには、という観点から全人的にアプローチする医学です。狭義には、病気にならないように未然に防ぐ医学と言えます。食生活、運動、生活習慣などを正し、病気にならない身体を作ることが、これにあたります。収縮期血圧と心筋梗塞、脳梗塞による死亡率の関係を考えてみましょう。収縮期血圧が140mmHgを超えた場合、関連死亡率は10%を超えます。しかし、110～120mmHgの人でも6%の死亡率があり、140mmHgから急に危険性が発生するわけではありません。当たり前ですが、一定の基準値以下ならリスク0ではありません。これを理解せず、例えばタバコなどでは、「健康診断で、すべての数値が正常だから」、「何の症状もないから」と喫煙を続け、肺がんや肺気腫へと近づいているのです。

日本人のライフスタイルが欧米化し、ストレス社会、運動量の低下とあいまって引き起こされる生活習慣病が注目されています。現在では、幼少時からの生活習慣の改善の必要ありとも言われています。生活習慣病の基盤である肥満は幼少時に始まり大学生のうちにはすでに進行しているのが現実です。

ここで大切なのは、①何が自分に起きているかを認識すること、②何が自分に影響を及ぼしているかを認識すること、③何が自分に必要なのかを認識することの3つの事柄です。これら3つをすべて満たして、初めて「健康」を自ら手に入れることができるようになるのです。以上の3つを認識するには「何が病気を起こし得る要因となるか」を理解することが最も大事なことです。

人は何が原因で死ぬのでしょうか。平成18年の統計では1位がガン、2位に心疾患、3位に脳血管疾患となっています。ガンの中には増えたもの(肺癌、肝臓癌、大腸癌、乳癌)、減ったもの(胃癌)がありますが、原因は欧米化した食生活およびタバコの影響の結果と考えられます。

『予防医学』の知識がこの平成18年に亡くなった人たちにあったなら、少なくとも半数は平成18年に亡くなることはなかったでしょう。また現在寝たきりで過ごしている人の少なくとも半数は、自分で歩き、食べ、家族と楽しい時間を現在も続けていたであろうと考えられます。

『予防医学』を学ぶことでどういう病気が予防できるでしょうか。ほとんどすべての病気は「遺伝因子」「環境因子」および「生活習慣因子」が原因で発症します。「環境因子」「生活習慣因子」のコントロールで様々な病気が防げます。具体的には『各種のガン、高血圧、高脂血症、糖尿病、脳梗塞、虚血性心臓病、骨粗鬆症、肝臓病、腰痛、五十肩、うつ病』などがあげられます。

より健康により自分らしく生きられるようにどういう生活がよいのか理解しましょう。

『10年後どのような生活を送っていたいですか？』

『そのためにはどうしたらいいですか？』

『今の生活を続けたらどうなりますか？』

一度ゆっくり考えてみてください。