

健康について

内科 頼島 悠佳

4月から内科医師として前任地庄原市から公立世羅中央病院に赴任しました、
よりしま 悠佳と申します。

私は、医師になって、実際に患者さんとお話をする中で、「疾患」のみならず「健康」にいつそう強い関心を持つようになりました。

また、私事でございますが祖父は医師でした。しかし、自身の健康にはどちらかといえば無頓着な方で、晩年闘病生活を支えていたのは医療従事者ではない祖母でした。祖父は若いころはヘビースモーカー、そして3回の脳梗塞、血管炎、肺癌、糖尿病など多彩な病気を持っていました。祖母と二人で体操・スクワット・平行棒・書道・絵画・麻雀などをいそしみ祖母自慢の自家製農園の無農薬野菜を食し、余命半年の宣告を4年生きた祖父、そして祖父を支える祖母を見て、私の健康への意識はさらに高まりました。

昨今、世間の人々の健康意識が高まっているように思います。健康意識の向上が加速している理由としては、医療費負担の増加や情報リテラシー（情報活用能力）の高まりなどが挙げられます。さらに、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、ますます健康への関心が強くなっています。

日本は世界でも長寿国として知られており、「平均寿命」「平均余命」「健康寿命」、どれも徐々に伸びています。

「平均寿命」は現在0歳の人がある後何年生きられるかという予測値のことですが、厚生労働省『令和2年簡易生命表』によると、日本人の平均寿命は男性81.64歳と前年から0.23歳増、女性は87.74歳と前年から0.29歳増と、過去最高を更新しました。

「平均余命」は、ある年齢の時あと何年生きられるかという予測値ですが、たとえば65歳の場合、男性は20.05年、女性は24.91年、85歳の場合、男性は6.67年、女性は8.76年と、過去最高を記録しています。

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことをいいます。2019年は男性が72.68歳、女性は75.38歳となりました。

単純計算すると平均寿命と健康寿命には10年前後差が生じています。この、元気に過ごせていない期間を問題とし、近年、健康寿命を延伸させようとの取り組みが活発になっています。そのひとつに、厚生労働省が提案する「スマート・ライフ・プロジェクト」があります。「健康寿命をのばそう！」をスローガンに、人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とし「運動」「食生活」「禁煙」「健診・検診」を呼びかける運動です。生活習慣を改善したいけど中々取り組めていない方は、「10分歩く」「70g野菜を増やす」などシンプルなことから少しずつ始めていくことで、ご自身の健康を意識できるのではないのでしょうか。

診療のなかで、皆様をご自身の健康を見直すきっかけを作り、健康増進のお役に立てることができれば嬉しいです。丁寧にお一人おひとりのお話を傾聴しながら精一杯頑張ろうと思います。何卒よろしく申し上げます。

オンライン面会を行っています。

予約制となっておりますのでご希望の方は

公立世羅中央病院 ☎0847-22-1127へお問い合わせください。

