

健康と長寿はすべての人の願いです。日本はまさに世界に冠たる長寿国ですが、身体的に健康で精神的にもストレスが少ない状況が保たれることが長寿の前提条件ですから、日本は世界でもっとも心身ともに健康的に生きられる幸福な国と言ってもあながち間違いではありません。これは本当にありがたいことであり、誇るべきことです。

長寿を妨げる一番のものは病気です。日本人の死亡原因の主なものは、がん、心臓病、脳卒中ですが、この3つに加え、心臓病と脳卒中の原因となる動脈硬化、さらにその危険因子である肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病はいずれも、生活習慣病とされています。生活習慣病とは、偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、飲酒、ストレスなどの悪い生活習慣によって発症、進行する病気のことです。ということは、生活習慣の改善次第ではさらなる健康長寿が可能ともいえます。

悪い生活習慣は、個人の健康を損なうばかりか国や地方自治体の財政をも傷めかねません。実際に、医療費の増加傾向は顕著で、市町村の国民健康保険会計などを圧迫し、それらを支える国の社会保障費支出を年々膨張させています。このままでは、消費税の増税分などもすぐに吸収されてしまいますし、保険税の引き上げも避けられません。

医療費抑制には、生活習慣の改善と定期的な健康診断の受診による早期発見が効果的です。医療自体が高度専門技能の集積ですし、一般に症状の悪化は高額化を伴うからです。例えば、通院治療の際の医療費が年間約30万円とされる糖尿病は、重症化して週3回の透析が必要となれば500万円以上も要するようになります。患者と家族が様々な面で著しく生活を制約されることも痛ましい限りです。

9月は食生活改善普及月間、がん征圧月間、そして健康増進普及月間です。市内各地区の住民による健康ますだ市21推進協議会や食生活改善推進協議会の多年の活動と成果に感謝しつつ、今一度自分自身の日常をふり返る機会としたいものです。