人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

⑭改めて、生活習慣病って何ですか

これまで140回以上にわたって健康情報を提供してきました。読者の皆さんの健康寿命（健康で自分のやりたいことができる状態）が延びることに少しでも役立てばと思って続けてきました。健康的な食事、適度な運動、禁煙、十分な睡眠、ストレス管理などの生活習慣に気を付け、健康寿命の延伸に役立つ行動変容につながってほしいと思うからです。

皆さんは2017年7月に105歳で亡くなられた日野原重明先生をご存じと思います。多くの業績を残されただけでなく、多くの人に大切なことを伝えられました。私も研修医のときから長く聖路加国際病院に勤務していましたので、多くの指導を受け、感化されてきました。

日野原先生が亡くなられた年の12月に「日野原重明の世界」という書が中央法規から出版されました。そこには「五大エピソードで知る日野原重明という生き方」「人生を色鮮やかに生きるための105の言葉」「日野原重明アーカイブ」などの章があり、本の帯には「生き方のバイブルとなる、105年の人生とその哲学を収めた一冊」と紹介されています。

「日野原重明アーカイブ」の章では、先生のあまたのエッセーや寄稿文の中から厳選された4編が紹介されています。教育医療1978年6月号に掲載された寄稿文はその一つで、「成人病に代わる『習慣病』という言葉の提唱と対策―Habit Disease―」というタイトルです。

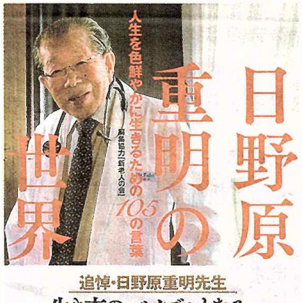
あいまいで分かりにくく、説明しにくい成人病の代わりに「習慣病」という言葉を使うことを初めて提唱されたのです。

本文からそのまま紹介しますと、「あなたの日常の悪い習慣からくる病気、何年も何十年も毎日繰り返しているあなたの習慣の中に、何か悪い因子があって、そのために病気がだんだんと作られるそのような病気を総称して、私は『習慣病』と呼びたいのです」。

また、「病気の予防をしたり、悪化を防ぐには、薬や注射はあまり効果がなく、また早期に病気を発見するということも病気の予防ではないのです。そのことよりも、あなたの生き方、ライフ・スタイル、暮らし方のあやまりが将来の病気を発生させるのです。予防対策は決定し、その方法を自分が正しく選択して実践する」と、書かれています。

改めて、あなたの生活習慣を考えてみませんか？

※次回は「死へとつながる生活習慣は？」です。



中央法規から出版された「日野原重明の世界」

「第1段階…正しい知識を得ること。第2段階…その知識を自分のものとして受けとめること。第3段階…こういう習慣を変えようと意思決定し、その方法を自らが正しく選択して実践する」と、書かれています。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉