

未病改善宣言。

「人生百年時代」に人生をデザインする

神奈川県では、平成29年(2017年)3月29日に「かながわ未病改善宣言」を発表し、健康寿命を延ばすため「未病を改善する」取り組みを進めています。この宣言の中で、2つの理念と3つの取り組みを掲げ、ライフステージに応じた未病対策を進めています。1つめの理念は、「超高齢社会を幸せに生きるには未病改善が大切だ」という価値観を県民の文化として育み、人生百年時代に向けた「スマイルエイジング」を実現しようというものです。これにより、健康寿命の延伸、幸福寿命の延伸に繋がることが期待されます。もう1つの理念は、県民の一人ひとりが「未病改善」について皆で学び、また、社会のあらゆる主体が協力し合っ、ライフステージに応じた未病改善の取り組みを展開していこうというものです。子どもの場合は、運動の習慣を身に付けることが重要です。女性の場合は、女性特有の健康課題に取り組むことが必要です。働く世代では、生活習慣病の予防、すなわちメタボ対策が必要です。高齢者では、フレイルやオーラルフレイル対策が重要となってくるのです。未病対策への3つの取り組みとして「食事」「運動」「社会参加」が挙げられています。毎日の食生活を見直し、健康的な食生活へ改善することやオーラルフレイル対策が重要です。日常生活にスポーツや運動を取り入れることや質の良い睡眠を取ることが重要です。そして、ボランティアや趣味の活動等で他者と交流し、社会との繋がりを持つことも未病対策になるのです。湘南鎌倉総合病院は、令和3年(2021年)4月、新設された先端医療部門内に「予防医学部門」を開設しました。健康増進、予防医療、未病の改善に積極的に取り組むことのできるような環境整備を行い、同一フロア内にX線装置、CT装置、MRI装置、内視鏡検査室などを設置し、受診者の方の移動を少なくして検査が完結できるようになり、先端医療部門に導入されたPET/CT装置を使用した全身のがん検診も行っています。人間ドックでは様々な新しい検査を導入し、病気の早期発見のみならず未病の改善に役立つような検査をご提供しています。人間ドック受診後には問診内容や検査結果を基にした保健指導(保健師による生活習慣や食生活改善のご提案)を実施しています。また、精密検査や治療が必要と判定された場合は、速やかに適切な対応ができるよう湘南鎌倉総合病院の各診療科と連携しています。予防医学部門のコンセプトは、ウエルエイジング(wellaging:心身共に健康的により良く歳を重ねていくこと)です。検査を通じてご自身の問題点や弱点を確認し、生活習慣を見直すことがウエルエイジングに繋がります。受診される方のウエルエイジングに向けてのサポートを行い、来年もまた受診したいと思っていただけるよ

うなドックを目指しています。質の良い睡眠を取ること、バランスの良いお食事を取ること、身体を動かし筋肉を蓄えておくこと、笑うこと、ポジティブな気持ちを持つことが「免疫力を高めるコツ」です。身体を動かさない生活が長く続くと、タンパク質を失う量が増加し、様々な病気を引き起こします。週に1回以上の筋トレでがん患者の死亡リスクが33%減少したというデータ[※]もあります。がんにならないように身体活動を高め、がんになっても治療効果が上がるように筋肉の「貯筋」をしておくことが必要です。予防医学部門では、受診される方々のヘルスリテラシーの向上に取り組み、病気の早期発見だけでなく、未病の改善、病気にならないような身体づくりに取り組むことができるような支援や応援をしています。受診すればするほど幸せになれるような、受診することを楽しみにしていただけるような健診機関を目指しています。ヘルスリテラシーが低いと、医療リソースが消耗し、セルフケア能力の問題、予防や健康管理面での問題が発生します。自分自身の身体の問題を、医療従事者に伝えることができない、というコミュニケーション問題も発生します。自分の人生(健康状態)は、「どうなるんだろう」と考えるより、「どうなりたいか」「どうしていききたいか」と思うことが大切です。そのために、人間ドックで現状を把握した上で自分の人生をデザインしていくことをお勧めします。予防医学への取り組みに「遅すぎる」ことはありません。しかし、あまり張り切りすぎて長続きしなければ効果がありません。ストレスがかからない範囲で少しずつ予防に取り組んでいくことをお勧めしています。健康になることは大切ですが、それ自体が目的ではなく、やりたいことをするために、やらなければならないことをするために、よりよい人生を送るために、幸福寿命を延伸させるために、その目的を達成するために「健康な身体を維持すること」が手段として必要であるのだと思われます。人間ドックを受けるということは、自分自身の現在、そして未来に対する「投資」です。投資した成果を上げるために、つまり、自分自身の健康を守っていくためにドックを受けた後の行動変容が何より重要です。人間ドックは、自分を見つめ直す機会として捉え、健康への取り組みを変えることで、次回のドックにおける結果の改善に繋がってもらいたいと思います。我が国はこれから「人生百年時代」を迎えようとしており、高齢になっても介護を必要とせず、自立して生活できる期間をできるだけ伸ばしていくこと、すなわち「健康寿命の延伸」が超高齢社会における大きな課題となっています。しかし、どのような時代にあっても、私たちは幸せな人生を送りたいものです。いきいき笑顔で「百年人生」を満喫しましょう!

Happy people live longer!

