



東陽病院 鈴木 健士 内科医師

健康への

メッセージ

シリーズ 80

日本の平均健康寿命が
世界第1位の要因

光町のみなさんこんにちは。先日新聞に世界各国の平均健康寿命というものが掲載されていました。それによると日本は第一位の約75歳だそうです。そのことについて少しお話ししたいと思います。

日本の平均寿命が欧米諸国を追い抜いてしばらく経ちますが、もちろん昔からそうだったわけではありません。赤ちゃんの死亡率が高く、衛生状態も悪く感染症が蔓延する過去の状態から、多くの人たちの努力により今の幸せな状態があるわけです。我々の健康を支えているのは実に様々な要素があるように思われます。

一つは経済と平和だと思います。日本の経済力が高度な医療の開発、維持を支え、高水準な公衆衛生を可能にしています。また今回の調査で平均健康寿命が最低だったアフリカのシエラレオネという国は長い内紛状態によりわずか25歳ちょっとという信じられない数字であったことから、治安維持が健康に暮らすために最も重要であることは異論のないところだと思います。

日本人の食生活も重要な要因の一つだと思います。日本人は魚をよく食べる民族で脂肪の摂取が少ないことが動脈硬化には有利に働いているようです。しかし

その分塩分を多く摂ってしまうのですが、塩分摂取を減らす運動が功を奏したのではありませんか平均寿命を少しずつですが年々伸ばしています。

もう一つ重要な要因

に国民皆保険制度があると思います。国民全員が医療保険に入っていて比較的低額の負担で一定水準の医療を等しく受ける権利を有するこの制度は国民全体の健康を考える上で大変すばらしいと思います。もちろん異論もあると思いますが社会福祉という観点からはやはり守っていききたい制度だと思います。しかし現在健康保険は深刻な財政難に直面しています。ぜひみなさんもどうやって今の医療水準を保ちつつ、制度を維持して行くべきか、関心を持ち考えて欲しいと思います。みなさんの健康を支えているのは何も我々医療従事者だけではありません。経済、治安行政、その他たくさんの方の社会的歯車がうまく噛み合っただけで健康は得られるのだと思います。最近様々社会の歪みともいえる問題が多発していますが、知恵を出し合っ解決し、健康に過ごせる社会にしたいものです。

母親学級開催

日時 7月14日(金)

午後2時から4時

場所 東陽病院2階 産婦人科外来

対象 制限はありません(妊娠の有無・当院への通院の有無にかかわらず、関心のある方はどなたでもお気軽にご参加ください。)

※東陽病院の休日当番日

7月16日(日)・30日(日) 午前9時〜午後5時

医師2名が待機・来院の際は電話を ☎841335

夏休み映画会



MARCO

母をたずねて三千里

9歳の少年マルコは、たった1人海を渡り母をたずねて12,000キロの旅に出た。名作アニメの劇場版!

期 日 7月30日(日)
上映時間 1回目 午前10時30分
2回目 午後2時
定 員 各100名
入 場 整理券(無料)を7月15日(土)から
図書館カウンターで配布します。

=町立図書館=
☎8433117月
休館日

10日(月)、11日(火)
12日(水)、17日(月)
24日(月)、31日(月)