

東陽病院 鈴木 健士 内科医師

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際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した。また今回の調査で平均健康寿命が最低だつたアフリカのシェ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も、治安維持が健康に暮らすために最も重要な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平均寿命を少しずつですが年々伸ばしています。

※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 ☎⑧413335

### 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 無制限はありません(妊娠の有り無し、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。)

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際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した。また今回の調査で平均健康寿命が最低だつたアフリカのシェ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も、治安維持が健康に暮らすために最も重要な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平均寿命を少しずつですが年々伸ばしています。

メツセージ

シリーズ⑧

## 健康への

### 日本の平均健康寿命が世界第1位の要因

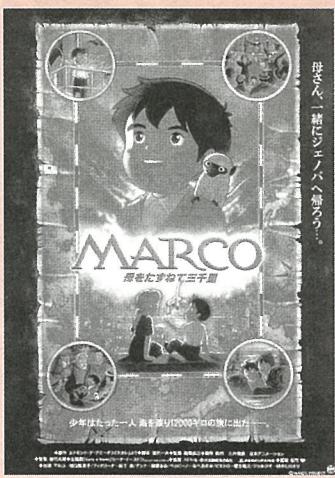
に国民皆保険制度があると思います。国民全員が医療保険に入っていますが社会福祉という観点からはやはり守っていきたい制度だと思います。しかし現在健康を考える上で大変すばらしいと思います。もちろん異論もあると思いますが社会福祉という観点からはやんもどうやって今の医療水準を保ちつつ、制度を維持して行くべきか、関心を持ち考えて欲しいと思います。

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、その他たくさんの社会の歯車がうまくかみ合ってはじめて健康は得られるのだと思います。最近は様々な社会の歪みともいえる問題が多発していますが、知恵を出し合って解決し、健康に過ごせる社会にしたいものです。



=町立図書館=  
☎⑧43311

### 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  
場所 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。

### 7月 休館日

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