



東陽病院内科医師 鈴木健士

健康ウォッチング

横芝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1位の約75歳だそうです。そのことについて少しお話したいと思います。

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。

ひとつは経済と平和だと思えます。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

平均健康寿命は75歳

からも、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ひとつだと思います。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しょうか平均寿命を少しずつですが年々伸ばしています。

もうひとつ重要な要因に国民皆保険制度があると思えます。国民全員が医療保険に入っている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と大変すばらしいと思えます。もちろん異論もある点からはやはり守っていきたい制度だと思えます。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歯車がうまくか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、知恵を出し合っ解決し、健康に過ごせる社会にしたいものです。

東陽病院では、妊娠・分娩が安心してできるよう「母親学級」を開催します。

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参加下さい。)

地域安全ニュース

成東警察署管内の町村が、平成12年4月から2年の間、警察庁より、「地域安全活動パイロット地区」の指定を受け、これに伴い成東警察署管内防犯協会連合会では、成東警察署生活安全課に専従事務局職員として中西靖子を配置しました。

困りごと、要望等ありましたら、相談して下さい。

《地域安全活動》

「犯罪のない安全で住みよい街づくり」をめざし、地域の皆様のご協力を得ながら犯罪・事故・災害の被害を未然に防止するための活動です。

《犯罪を防ぐために》

～みんなの町は みんなで守る～
犯罪者が一番いやがるのが“住民の目”です。犯罪を企てる時ほとんどの場合は、人気の少ない場所や死角を利

用します。人間関係の希薄な地域を犯罪者は好むのです。犯罪のない明るい街にするには、そこに住んでいる人達が、信頼し合い結束することが大切です。

- ◆不審者がいれば一声かける
 - ◆不振な車があればナンバーを控える
 - ◆隣の留守中には新聞を預かっておく
- など、ちょっとした心遣いによって犯罪を未然に防ぐことができるのです。

住民の皆様の、より一層のご協力をお願いします。
成東警察署 ☎0475-82-0110

