

# 健康ウオッチング

東陽病院 院長 伊藤 文憲

## 健康万歳(予防医学とは)

先月にお薦めしたインフルエンザのワクチンは受けましたか。新年早々ですが、今年も目標は健康の増進と維持です。その方法としては「予防に勝る対策はありません」ではないでしょうか。最近では医療及び介護でも予防に重点が置かれようとしています。医療費については自己負担の割合を増加させる傾向があります。健康を祝福するためにも病気の予防に心懸けましょう。病気の予防には一次から三次までの三段階があります。一次予防とは、日常生活内の予防で、健康増進を図り病気の発生そのものを予防することです。十分に睡眠を取る、体を清潔にする、手洗いの励行、生水を飲まない、暴飲暴食をしない等の自己の衛生管理に関することです。外部環境の改善、特に水廻りや風通し等の環境面での衛生管理も一次予防に入ります。

栄養の改善も重要です。普通の人にとっては飽食の時代になっていきますが、高齢者は油断をするとすぐに低栄養になり、体調を崩す要因となります。

予防注射も一次予防です。小児期の麻疹、風疹、破傷風や耳下腺炎などに対するワクチンの接種は必ず受診し、記録をしっかり取っておいて下さい。冬場の病気の代表であるインフルエンザに対するワクチンも小児や高齢者、有病者にとっては必須です。その他の各種感染症に対する予防接種もその効果は絶大であります。

二次予防とは、病気の早期発見と早期治療を目的とするもので、各種の癌検診は二次予防の代表例です。各町に行っている基本検診もその一つです。検診の有効性に関して議論がありますが、体調をチェックする為にも少なくとも年に一回は健康診断が望まれます。都合で受診できな

った方はドックなどを利用して下さい。

三次予防とは病気の治療後の後遺症や障害の予防あるいは再発の予防です。リハビリテーションがその代表的な例です。この段階については病気の管理です。通院している医療機関の主治医とよく相談して下さい。

平成14年には「健康増進法」が成立し、国民の健康増進の意欲が増大しています。同年から厚労省での事業として糖尿病を初めとする生活習慣病の予防に重点を置いて健康づくりの推進を図るために「ヘルスアップモデル事業」等が行われています。介護保険でも平成18年度から要介護1の一部に対して自立支援の立場から身体能力の改善を図るために筋肉トレーニングなどの予防給付が検討されています。

健康の増進と維持には日常生活の見直しが重要です。三食をきちんと食べて、十分な睡眠と適度な運動をするライフスタイルの改善が最も大切でしょう。

◎東陽病院 ☎84-1335

## 中核地域生活支援センター

### 『さんぶエリアネット』からのお知らせ

子供のこと、お年寄りのこと、障害（知的、身体、精神）などのことで悩み事があったら、ご家族ご本人どなたでも気軽にご相談ください。なお相談は無料です。

#### ◆さんぶエリアネットの活動体制

- ・24時間365日体制  
(開所時間8時30分～17時30分)
- ・電話やFAX、必要に応じてお伺いします。  
(17時30分以降は電話で対応します。)
- 電話：0475(54)6664
- FAX：0475(52)1690
- 住所：東金市東新宿19-4  
八紘測量(株)ビル1階  
さんぶエリアネット

## 社会福祉法人 合併公告

社会福祉法人横芝町社会福祉協議会は、平成18年3月27日を合併期日として、社会福祉法人光町社会福祉協議会と合併し、社会福祉法人横芝光町社会福祉協議会を設立する旨を社会福祉法人の理事会及び評議員会において決議しました。

合併により社会福祉法人横芝町社会福祉協議会及び社会福祉法人光町社会福祉協議会は解散し、その一切の権利義務を新設の社会福祉法人横芝光町社会福祉協議会が承継します。

この合併に対し異議のある債権者は、この公告掲載の翌日から2ヶ月以内にその旨をお申し出下さい。

平成18年1月1日  
千葉県山武郡横芝町栗山1076番地  
社会福祉法人 横芝町社会福祉協議会  
会長 林 正一郎