



主治医の一言

創刊号
平成 27 年 2 月発行
内科 刀塚俊起

☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

今月の主治医からの一言

皆さん。真生会富山病院に早朝からご来院頂き有難うございます。正月明けで混雑が続き、待ち時間が長くなり申し訳なく思います。今年から、待ち時間を少しでも有効に使うために、読み物を作ってみました。外来が混雑すると時間がとれず、ゆっくり説明したくても、その余裕がありません。「あの一言を言っておけばよかった」とよく後から思い出します。外来で伝えたいことを書いてみたいと思います。医療とは、「元気に長生きをしたい」というすべての人の願いをかなえるものです。血圧や血糖を正常に調整するのも、皆さんが早朝から待って受診されるのも、「元気で長生き」のためです。日本人の平均寿命は、世界に冠たるものです。女性 86 歳（世界 1 位）、男性 80 歳（世界 4 位）はすごいですね。2013 年時点で、一貫して伸び続けています。日本は、生活環境がいかに優れた国かという証でしょう。その日本で生活している私たちは、大変幸せです。現在の医療制度は、日本が世界に自慢できるものの一つです。経済の先行きに不安もありますが、この医療制度だけは、しっかりと国民が守っていく必要があります。大病院に、自由に診察に行けないという不便も起こって来ますが、当院のような一般病院や診療所には、自由に受診できます。まず、現状維持でも大変素晴らしいことです。

元気で長生きはやればできる！

では「どうすれば元気で長生きできるのか？」と思われるでしょう。「どうせ無理」「なるようにしかならない」「だから放置がいい」ではありません。そう考えておられる方は、病院へは来られませんね。「元気で長生き」は、日常生活を少し変えるだけで、実現できるのです。私は、毎日患者さんを診ていて、「せっかく、いい方法があるのに実行しないなんて勿体ないなあ」と常々思います。「この方法がいいですよ」と勧めても、「なかなかできない」と毎回過ぎて、あっという間に一年二年が経ち、気がついたら相当悪くなってしまっている場合もあります。結局、医師が勧める方法の意味が、十分に分かっておられないのだと思います。（ウラへつづく）



～糖尿病教室のご案内～

2 月 25 日（水）糖尿病食と腎臓病食の違い 管理栄養士 結川美帆

時間：16 時 30 分～17 時 30 分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室 1

※糖尿病以外の方、ご家族も大歓迎です。

シンプルで実践すれば間違いなしの長生き法

21世紀に入り、地球の資源の枯渇問題、温暖化の問題、地域紛争、資本主義経済の行き詰まりと、20世紀にはなかった問題が表出してきました。ところが、さまざまな問題と関係なく、伸びているものがあります。それは日本人の平均寿命です。「百歳まで生きる」は、20世紀では大変難しいと思われていましたが、21世紀の今日、百歳超えの人数は増加の一途をたどっています。2000年に百歳超えの人口は、1万3千人程度だったのが、2012年にはなんと5万3千人を超えています。いまだに増え続けています。つまり、普通の人が今分かっている健康法を実践すれば、百歳超えは可能ということです。そしてなお元気で人の世話にならずに生活しておられる方が数多くあります。

よい健康法とは何でしょうか。

- 減塩 一日食塩8g以下（男性）7g以下（女性）にする 高血圧症の予防減塩
- 適正な体重（BMI 25以下） 糖尿病、高血圧症を予防
- アルコール摂取の制限 認知症、肝臓病、高血圧の予防
- 禁煙 脳卒中、心筋梗塞、がんの予防
- 運動 一日1万歩の歩行と週2回の有酸素運動
- 定期的な健康のチェック



これらは、毎日の生活ですね。どこかに問題があると、人間の身体は正直に反応して、10年、20年という期間のうちに病気をつくり出していきます。だから生活習慣病とも言うのです。「分かっているがやめられない」「分かっているけどできない」という方もあるでしょう。それは、本当に分かっているのです。必要な理由が分かればできます。医師は、生活習慣病から、重症の病気になって苦しむ人を数多く見えています。取り返しのつかない病気になってしまっただけでは遅いのです。病院に来られたのは、どこか生活習慣の問題があり、結果として大変危険なサインが出ているわけです。まず自分の生活の問題点をよく知ることです。異常値が出ている原因をよく調べて診断をします。つぎに悪い原因を取り除けばよいのです。単に「薬を飲めばよい」というものではありません。薬より前に、生活習慣の改善が大事です。問題点を放置して、薬だけで測定値を改善しても本当の改善になっていないことが往々にしてあります。悪い生活習慣を放置すると、新たな別の病気のもとになります。ところが自分の生活パターンを変えるのは、簡単ではありません。その支援を行うのが、医療の役目です。医師、看護師、管理栄養士などのアドバイスを受けながら生活習慣をよいものに変えていきましょう。次回から具体的な方法について説明していきましょう。