

小象の「元気」を「行」って



生活習慣病防止へ！  
市民と医療者の会

私は千葉県庁に勤め、健康 検査がたやすくできます。し  
保険行政および病院での経営 かし、さまざまな情報が拡散  
事務に携わってきました。医 況を鑑みて、その分量は  
療者ではない、一市民からの 膨大であるため、自分が必要  
思いを述べます。 としている情報の入手は、か

私はテレビをあまり見て来 えて簡単ではありません。  
ませんでした。年齢を重ね 入手したとしても、その情報  
るにしがっていわゆる「健 の理解、評価が一筋縄にはい  
康番組」を見るようになりま かないこともあります。入手  
した。

テレビ、新聞、雑誌、著作 とも限りません。医療者から  
「健康番組」を多く作り放 見て感心できない内容や表現  
送し出版するのは、それだけ の仕方の問題もあるでしょう。  
視聴者、読者の「健康」に関 そもそも私たちは医療情報  
する知識への需要があるから 何を知りたいのか？  
です。高齢化した視聴者、読 者か？

者層には、あちこちに不健康 第一に、病気の対応とし  
への道が待ち構えています。 て、病気の原因やメカニズム  
情報はインターネットでも や治療について知りたいし、

医療情報との付き合い方

病状を悪化させず、改善や治 困難なことが多い）から、ま  
癒を願っていることがありま た公開講座、講演会、新聞、  
す。 雑誌、テレビ番組、広告など  
第二に、今は健康でも、ど を介して、行政、医療者、大  
うしたら健康を維持できる 学、学会、病院、医療団体、と、またコツを教  
か、快適な生活が持続できる 製薬業界、健康器具メーカー のです。  
か、という健康長寿への願い などの企業から発信されてい  
もあるでしょう。 る情報があります。

病気の対処は、医療者に そんなこんなで私たちは医  
委ねるところが大きいけれ 療情報に気を配りたくなるの  
で、自分の努力・意欲も求め ます。一方、健康に頓着して  
られます。患者は、医療者か いない人たちもいます。忙し  
ら病状診断、そして治療に関 いか、健康に困っていない  
して教えられ、説明されます。 のか、興味がないのか、無意  
カルテや健康診断結果があり 識のうちに目を背けているの  
ます。医学・医療上の知見が か…？

良い主治医を見つけよう

正しい知識と行動について 繰り返し指導を受ければ、不  
安も和らぎます。親切に教え  
てくれる主治医を見つけるこ  
とが肝要です。むだな情報を  
探す手間も減ります。医療者  
には、市民のそのような要望  
に懇切に対処する努力をして  
欲しいと思います。患者の人  
生の伴走者となってほしいで  
すね。

医療情報を活用し、疾病予  
防・健康保持をやる決めた  
ら、①三日坊主で挫折するこ  
となく「継続は力なり」で②  
薬をして効果を得ようとせず  
「急がば回れ」「良薬は口に  
苦し」を肝に命じ③日頃から  
「早寝早起き」「腹八分目」  
「病は気から」にも心がけた  
いものです。最新情報とも  
に、先人の知恵を借りて、心  
身を包み込みたいものです。  
そんなに肩肘張りずらラック  
スしたら？という医療者の声

私は、整形外科で腰痛対策  
患者やその予備群には、医 としてリハビリテーションを  
学、療養の知識を与えてくれ ています。週1〜2回、理  
る図書（専門性が高く読解が 学療法士やトレーナーの指導  
てきていてではないですか！

私は、整形外科で腰痛対策  
ればよいのです。小象の会  
に、先人の知恵を借りて、心  
身を包み込みたいものです。  
そんなに肩肘張りずらラック  
スしたら？という医療者の声

『健康日本21』での生活習慣等の課題9分野

- ①栄養・食生活
- ②身体活動と運動
- ③休養・こころの健康づくり
- ④たばこ
- ⑤アルコール
- ⑥歯の健康
- ⑦糖尿病
- ⑧循環器病
- ⑨がん



理事 高橋 信一 (小象の会)

まずは、厚生労働省の「健  
康日本21」表Ⅱが提唱して  
いる、栄養・運動・休養の大  
切さがあるので、これを念頭  
に行動したいと思えます。