

けんこう静岡

第163号

令和7年
(2025年)
10月1日(水)

季刊発行 (1月、4月、7月、10月)

発行所
公益財団法人 静岡県予防医学協会<https://www.shsa.net/>

(静岡事務所)	〒421-0111 静岡市駿河区丸子新田186-5	(054) 270-5177
(藤枝健診センター)	〒426-0053 藤枝市善左衛門2-11-5	(054) 636-6461
(総合健診センター)	〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8	(054) 636-6460
(沼津事務所)	〒410-0011 沼津市岡宮1210-1	(055) 921-1934
(浜松健診センター)	〒435-0006 浜松市中央区下石田町951	(053) 422-7800
編集	けんこう静岡編集委員会	印刷 池田屋印刷株式会社

健康長寿にむけて



公益財団法人 しずおか健康長寿財団 理事長 佐古伊康

はじめに

私が勤務するしずおか健康長寿財団は、静岡県の健康長寿施策の実行部隊である。重要課題として食事、運動と社会参加を取り上げてきたが、英語表記は、令和3年度に当初の「健康と長寿」から誰しもが望む「健康長寿」に変更した。本稿では、「健康とは、完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない」というWHO憲章に従って、健康問題を社会と個人に分けて考えてみたい。

社会的福祉の基盤たる平和と自由

まずは、健康に求められる社会的基盤を私の個人歴から振り返りたい。
戦後80年、平和な社会で暮らす日本国民の多くは、歌謡曲にある「戦争を知らずに僕は生まれた」世代である。昨今、クリミアやパレスチナにみるごとく、戦いに明け暮れる地域がある国際情勢のなかで、我が国が恵まれた環境にあることを喜び、私が育った過酷な時代を述べてみたい。

瀬戸内海沿岸に位置する生家からは、左方に海軍の要衝・呉、右方に陸軍の要衝・広島、4 km離れた前方に海軍兵学校の江田島、更にその遠方に空軍基地・岩国を望むことができた。それ故、米軍の戦闘機や爆撃機が連日飛来して、機銃掃射を浴びせ、魚雷、焼夷弾や爆弾を落とすので、国民学校3年生時代の私は生きた心地がしない不

健康な日々を送っていた。最後は原爆である。広島市は我が家から小山越しに15 km離れており、ピカドンの鮮烈な閃光と爆風を体験し、原爆を投下したエノラゲイが逃げる機影と原爆雲の成長過程を一部始終目にした。その後逃れてきた被爆者の治療に、我が家に下宿していた軍医のお手伝いをさせられた私は、苦しむ被爆者の声、姿と死を知る生き証人である。

序でながら、フンボルト財団給費留学生時代の体験談を記したい。ベルリンの壁を超えて西独から東独に入国するには、東独の国境警備兵による三ヶ所再三重の検問があった。カメラを担いでペルガモン博物館に向かう途中の出来事である。前方から歩いてきた初老のドイツ人が、「君は日本人か？昔、一緒に戦ったのになあ！」と話しかけて、目に涙したのが忘れられない。その心は、日本の若者はカメラをぶらさげて観光できる自由があるのに、我々は籠の鳥であると言いたかったに違いない。それだけに、平和と自由が健康の基礎であることを身に沁みて知る私である。

高齢者から学ぶ健康課題

医学の話に進みたい。内科学教室の大学院生としてホルモンの研究をしていた私は、伝染病院の要請により日本脳炎の共同研究に携わった。大学でしか入手できない合成ホルモン薬を使って、免疫力が低下した患者をウイルスの猛威から護るのである。日

本脳炎の死亡率は高齢者が高く、そのデータを纏めたところ新設の老年医学教室に転籍することになった。後日、ステロイドの縁で糖尿病や脳卒中を中心に内科と老年科の専門医として臨床に携わったが、静岡県に奉職後には健康長寿施策にも関わることになった次第である。

あらゆる臓器の機能は、加齢に伴って低下するが、特定の臓器障害によって死ぬのは避けたい。すべての臓器が万遍なく劣化して介護のお世話になる直前にあの世に行けるのが幸せである。静岡県は、令和4年に男・女ともに長年の悲願であった健康長寿日本一を達成した。県内の医療や教育関係者、企業、県民の方々の公私共々の協力の成果として喜びたい。鈴木康友知事は「幸福度日本一」を県政の目標に掲げている。最近発表された静岡経済研究所の幸せ度分析によると、静岡県民の幸福度は日本で14番目ゆえに、その向上は今後の重要な挑戦課題である。幸福感を阻害する領域としては、「教育水準・環境」、「社会とのつながり」、「介護」を挙げる県民が多いという。社会とのつながりも介護予防も我が財団の使命と重なるので、財団職員にとっては大いに励みになろう。

医学の進歩により、血液検査、エコー・CT・MRIなどの非侵襲的な画像診断法が身近になった。生活習慣病対策としては、検診を受けて疾病の早期発見・早期治療に努めることが望まれる。とくに、わが国の

死因の一位は悪性新生物であり、必要に応じて全身の画像診断や消化管の内視鏡検査を受けたい。しかし、検診で指摘された異常の改善や更なる精密検査を怠って死を早める人があり、検診に参加しても検査所見とその意義に無関心の人もいるのは残念である。

介護のお世話になる可能性が高い血管疾患は、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病に起因することが多い。意識改革によって改善し得るこれらの疾患には、食事と運動を中心に自律・自助を怠らず、必要な場合に薬剤によるテイラーメイド医療が望まれる。その場合、食事や運動(労働)の時間を、薬剤効果の発現時間や持続時間とマッチさせることが重要で、血圧や血糖値の日内変動や日間変動を小さくして余病を防ぎたい。とくに、メデイアは美味しいものを宣伝するので、その誘惑に負けない意志の強さと、かかる食品を身近に買い置かないことである。

過ぎたるは猶及ばざるが如し

悪いストレスを貯め込むと免疫力が低下すると言われるが、楽しむことを忘れて我慢し過ぎるのも、身体の掃除屋を務めるNK細胞による免疫力を下させるといふ。加齢による免疫力の低下は、感染症、炎症や悪性新生物の発生に繋がるので、生活習慣の改善に努力しながらも今を楽しむ余裕が欲しい。禁煙に努め、飲酒家は酒量を少量にとどめて、居酒屋談議などで会話を楽しむことが大切である。また、歳を取っても好奇心と色気を失わず、美しい人や物を見たら胸をときめかせ、「笑う門には福来たる」を忘れないでいたい。

年一回は健康チェックを！

健康はあなたの財産です

すこやかな明日のために

人間ドック
脳ドック ものわすれドック

総合健診センター ヘルスポート

〒426-8638 藤枝市善左衛門 2-19-8

TEL 054-636-6460

FAX 054-636-6465

☎ 0120-39-6460

「けんこう静岡」は、当協会ホームページから見るができます。

<https://www.shsa.net/> または「静岡県予防医学協会」で検索してください。