

中井医院健康便り VOL.100

健康便りはホームページに 2020.12.20

平均寿命と死因から学ぶ

月に1回毎月20日、診察室の会話では伝えきれない事を発信する為に、健康便りを発行してきました。お蔭さまで休む事なく100回続けられました。これを機に一旦紙媒体でのお便りをお休みし、近日中に予定しているホームページリニューアルに伴ってホームページ上に健康便りを移行させていただきます。紙媒体と違いなかなか長い文章や正直な気持ちを伝えられるかどうか自信はないのですが、より沢山の人の、健康でいる為の大切な事や当院の考え方をお伝えできればと思っています。今までの健康便りの保存版は待合室にこれからも置いておきます。お時間あれば読んでくだされば嬉しいです。大切な事は時間が過ぎても変わりません。運動、食事療法の大切さ、内服を継続する事の必要性、ガンの早期発見の為に検診の大切さ、1日や1か月、1年かけてもなかなか伝えきれない事を、健康便りで常にお伝えする事で、少しでも成人病を克服し健康を維持する為の行動変容につながればと願っています。

コロナ禍でのお正月

GOTOキャンペーンも中止され、お正月を自宅で過ごす人はいつもより多くなりそうです。初詣など人が集まる場所への外出も控えるように言われていますし、ステイウィズコミュニティで、普段一緒に生活している人と、家庭でいつもの生活をする。というお正月になりそうです。つまらないと思う人もいるかもしれませんが、コロナ禍と言われる日々も1年が過ぎ、いつもと全く違う1年を過ごした今は、いつもの静かなお正月を迎える幸せを感じたいですね。ウノやランプ、写真整理などみんなでするのも楽しいかもしれません。でも食べ過ぎと運動不足には気を付けて、誘い合って一緒に歩くのもいいですね。

- △ 戦後まもない昭和22年の死因は①結核②肺炎③脳血管疾患④悪性新生物⑤心疾患でした。ひと昔前は、ウイルスや細菌感染により人は簡単に命を落としていました。
- △ 平成28年には①悪性新生物②心疾患③肺炎④脳血管疾患⑤老衰となっています。③と⑤は高齢化の影響です。ガンで亡くなる人は3.5人に1人の割合、実際にガンに罹患する人は2人に1人で、感染症の次はガンを克服する事が、重要な課題となっています。
- △ 15歳から34歳の若い世代で、死因の第1位が自殺となっているのは、先進国で日本だけです。SNS世代にもリアルなコミュニケーション能力を学び、ネット社会ストレス社会でも生きぬく力を身に付けてほしいです。
- △ 平均寿命トップの長野県は県ぐるみで県民の塩分過多の意識改革食事指導に地道にとりくみ脳卒中を減らした実績と共に野菜摂取量も全国1位。喫煙率は低く高齢者の就業率も全国1位です。ストレスが少なく生きがいを感じる環境も影響していると言われています。
- △ 平均寿命最下位の青森県は、寒く雪深い環境もあって子供の頃から運動不足で肥満傾向にあり、喫煙率も飲酒率も、塩分摂取量も高い県です。特に問題とされるのは年代別で特に働き盛りの世代の死亡率が高いところです。
- △ 健康長寿と言われた沖縄の平均寿命の急激な低下は沖縄クライシスといわれています。農耕民族で動物性脂肪の過剰摂取に適応してこなかった日本人が欧米型の高カロリーな食事と運動不足な生活により肥満が進んだ結果です。現在の沖縄は動脈硬化やがんによって65歳までに死亡する割合が全国1位です。

離れて



お並びください

手指の消毒に



ご協力ください

消毒を



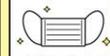
おこなっています

換気を



おこなっています

マスク着用を



実施しています

手洗いを



実施しています

