



健康のために、何が出来るのだろうか

健康のために、何が出来るのだろうか。この問いは、おそらく人類の歴史とともに始まり、21世紀の現在まで続いているのだと思います。

では、今でもこれまでと同様の問いと答えが繰り返されているのでしょうか。私は、そうではないと思っています。最近はこの問いに対する科学的根拠のある答えがいくつも出せるようになってきたからです。科学的根拠に基づいて分かっていることを身近な例で挙げると、睡眠は過不足なくとるべきだ、タバコは一切やめた方がいい、酒の飲み過ぎはよくない、メタボリックシンドロームにはならない方がよい…などがあります。何だかひどく当たり前のように思えますが、健康上の問題に気が付き、それを科学的に証明することは、実は大変困難なことなのです。しかし、一旦科学的に証明され、健康のために良いことと良くないことを整理し、それを社会や個人の生活に生かして行けるようになると、そこから得られる利益は計り知れないものがあります。

ところで、今分かっている科学的根拠のある『健康のために、何が出来るのだろうか』への答えは実際にはどれだけ自分たちの生活に生かすことができていくのでしょうか。このことを考えたとき、現代に生きる我々の問題点が浮かび上がってきます。それは、知識と実践のギャップです。分かっているけれど早速早起きを続けられない、タバコをやめられない、酒をやめられない、メタボリックシンドロームから抜けられない、などは多くの人が日々悩まされていることでしょう。これからは、このギャップを解消することも重要なテーマとなってきます。そして、特に小さな子ども達が科学的根拠のあるよりよい生活習慣を身に付けられるようになることも、大人や社会が期待される大切な仕事になってくるといえます。

健康のために、何が出来るのだろうか。今やこの問いに対する答えは、社会全体で考えなくてはならない時代になったといえるでしょう。

目次

Millennium photo gallery

いのち生命によせて 1

特集

知っておきたい 心筋梗塞・狭心症 2

スポーツコーナー

ウォーミングアップとクーリングダウン 5

アスリートに聞く! ～スポーツとカラダづくり～

エクステラプロアスリート/スポーツメディカルアドバイザー 湯本 優さん 6

新風

高度医療機器 128列マルチスライスCT 8

医と食育

あなたの中の生き物を大切にしていますか? 10

健康ひろば千葉

糖尿病の新薬・糖尿病網膜症 12

千葉県インフォメーション

献血にご協力を!・薬物について 14

元気からだ! Q&A

針治療について 16

百楽カフェ

変形性膝関節症 17

こころのカルテ

人工的なものと、うまく付き合っていますか? 18

こども相談室

こどもの新しい予防接種 19

ヘルシー & おいしい♪

簡単! おさかなクッキング —鯛— 20

インフォメーション

キャラクターの名前募集

市民公開講座のお知らせ 21