



「ビヘイビアヘルス」
生き方を見直して、健康になろう

千葉県医師会理事

穴倉朋胤 医師



医療技術の進歩により日本人は健康になり、「平均寿命男女世界一をこれからも維持していける」と、皆様の多くは信じているでしょう。でも、本当にそうでしょうか。

確かに日本の医療技術は世界でもトップレベルであり、また、国民皆保険により「いつでも、どこでも、誰でも」安心して医療を受けられるようになりました。しかし、高度な医療を支えるためにかかる医療費は年々増え続け、私たちに保険料や税金の値上げという形で跳ね返ってきます。それでもまかなえずに、赤字国債という次世代へのつけ回しも際限なく増え続けています。このままのやり方で、将来も継続的に私たちの健康を支え続けることが出来るでしょうか。

最近「ビヘイビアヘルス」という新しい概念が提唱されています。ビヘイビアヘルスとは、クリニックや病院にかかる前に、自分自身の日々の生活における行動パターンを変え、病気の発生を予防し、健康を維持するという考え方です。日本語に訳すと「行動健康科学」でしょうか。現代人を悩まし続ける糖尿病や高脂血症、高血圧症、脳卒中や心筋梗塞など、その主な原因は運動不足と偏った食生活による肥満です。バランスの取れた食事と運動をきちんと行う事ができれば、これらの病気の発生も減り、病院にかからなくても健康を維持できます。薬に頼るのではなく、自身の行動を変えることによって、病気を防ぐ。運動、食生活、禁煙という行動変容は無料で、薬以上に効果があります。そんな医療が将来の医療の中心になることを期待しています。

目次

特集

知らぬまに重症化する新たな国民病
CKD「慢性腎臓病」

1

スポーツコーナー

五感を使って運動しよう

5

新風—千葉県の医療情報紹介—

患者数が急増する「川崎病」
早期治療で、冠動脈瘤の発症を防げ!

平成27年より「川崎病性冠動脈瘤」が
小児慢性特定疾病医療費助成制度の対象に

6

アスリートに聞く! ～スポーツとカラダづくり～

新体操選手

皆川 夏穂さん

8

からだのソラシド♪ マナボっと

実は、ものすご〜く大事だった!
学校の「尿(おしっこ)検査」

10

こども相談室

赤ちゃんの嘔吐

13

千葉県インフォメーション

- ・「千葉県AEDの使用及び心肺蘇生法の実施の促進に関する条例」制定
- ・お子様の予防接種はお済みですか?
- ・献血にご協力をお願いします

14

こころの健康

こどもの心と大人の社会
その2 児童虐待の影響

16

元気からだ! Q&A

月経前症候群について

17

旬食野菜クッキング

キャベツのクリーム煮

18

医師会インフォメーション

間違い探しクイズ、プレゼント 他

21