

# 随想

第178回

高齢化が急速に進み、国民医療費が増高する中で、政府は医療費抑制の大きな柱に生活習慣病の予防を掲げ、高齢者医療の負担強化も進めようとしております。かつて、成人病といわれた生活習慣病は、高血圧症、糖尿病、脳血管障害、がん、心臓病などの形で急速に増加しつつあります。

最近の統計では、生活習慣病が国民医療費の約36%を占め、死亡原因では、実に約62%を占めるまでになつていくといわれます。「飽食の時代」といわれる中で、生活習慣病の予防は、今や国民的な重要課題となつております。

生活習慣病の原因としては、カロリー・食塩・脂肪の過剰摂取などの不適切な食生活、運動不足、ストレス過剰、飲酒、喫煙などの

不健康な生活習慣などが挙げられます。

また、メタボリックシンドロームといわれる内臓脂肪型肥満に起因する症候群として、肥満症、糖尿病、高血圧症、高脂血症などがありますが、これが重症化し、合併症を併発すると虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）、脳卒中（脳出血、脳梗塞など）、糖尿病の合併症（失明、腎症など）を発症するといわれます。



こうなると次第に身体機能が低下して、半身まひなどの要介護状態になってしまします。

たった一度の人生であります。若いうちから常に健康に留意することが、充実した人生を送る上で最も基本的なことでありましよう。

「健康は自らに与えることのできる最高の宝物」であり

ます。

そこで、生活習慣病の予防にはどうしたら良いものでしようか。

何よりも日常の生活習慣を改善することが先決であり、適度な運動習慣の徹底と、肥満にならない食生活の改善や禁煙などを実行することが肝要であると思ひます。

こうした努力を熱心に続け、最後は薬に頼ることになるで

な郷土料理を、大いに評価すべきであります。

また、「一人一スポーツ」を合言葉に、市民の皆さんが適度な運動に取り組んでいただくため、総合公園や活動センター、各野球場、体育館、公民館、セラトピア土岐、陶史の森など整備を進めております。さらに、この四月には「バーデンパークSOGI」がオープンいたしますが、ここには内風呂・露天風呂のスパゾ

## 生活習慣病を予防しよう

—真の長寿社会を目指して—

土岐市長

湯本保夫

ありましよう。

何といつても、自分の健康は自分で守る覚悟がなければなりません。

ところで、食生活の改善を目指して、食生活改善推進協議会の皆さんが、熱心な研究普及活動をしていただいております。公民館などでの料理教室も男性も交えて適宜開催いたしております。

「御袋の味」である伝統的

有意義であるといわれます。生理学的に申し上げますと、人間の体には、胴体と脚をつなぐ「大腰筋」という重要な筋肉があります。年齢とともに弱りますと「摺り足」となつてつまずきやすくなり、「転んで骨折し」「寝たきり」になるケースが多いといわれます。

その対策として、水中歩行は、この大腰筋を鍛えるのに大変有効であるといわれ、これを継続的に実行することにより、通常の地上歩行も容易となり、活発に動けるようになつて「豊饒たる人生」を送ることができる基礎体力を養つていただけることになると存じます。

お互い努力し、健康的な真の長寿社会を実現したいものであります。

余談になりますが、国では現在一割強の在宅死を四割まで引き上げようとしております。

元気に生活し、最期は量の上で大往生できたら、ついでに考えてまいります。