

病気の予防は「人とのつながり」から始まります。



みどり病院医師
水野 佑一

私たちの健康は、決して自分一人の力だけで守られているものではありません。家族や友人、近所の人、地域社会とのつながりの中で、健康への関心は自然と高まり、支え合いながら保たれてきました。日本では、かつて感染症や栄養不足によって多くの人が若くして命を落としていましたが、ワクチンの普及や上下水道の整備、地域ぐるみの母子保健活動など、人と人が協力する仕組みが整ったことで、平均寿命は大きく延び、誰もが長く安心して暮らせる社会が築かれてきました。

人とのつながりは、健康づくりの大きな力になります。家族や友人からの「健診は受けた?」「最近体調はどう?」といった何気ない声かけは、自分の体を振り返る大切なきっかけになります。また、地域の体操教室やウォーキング、趣味の集まりに参加することで、自然と体を動かす機会が増え、会話や笑顔が心の元気に繋がります。一人では続けにくい運動や生活習慣の改善も、仲間がいることで前向きに取り組むことができます。

さらに、人とのつながりは「孤立」を防ぐためにも欠かせません。孤立すると、外出や人との会話が減り、食事や生活リズムが乱れやすくなります。その結果、体や心の小さな変化に気づきにくくなり、病気の発見が遅れてしまうこともあります。地域活動やご近

所付き合いを通じて、顔を合わせ、声をかけ合うことは、こうしたリスクを減らす大切な予防策の一つです。日常的なつながりがあることで、「いつもと違う」変化に周囲が気づき、早めに医療や支援につなげることが出来ます。

病気の予防には三つの段階があります。一次予防は、病気になるための取り組みで、食事や運動、十分な栄養、ワクチン接種などが含まれます。ワクチンは自分自身を守るだけでなく、周囲の人に病気を広げない効果もあり、地域全体を守る行動といえます。

二次予防は、健診やがん検診による早期発見・早期治療です。自治体や職場が行う健診は、社会全体で住民の健康を支える大切な仕組みです。

三次予防は、病気の再発や進行を防ぐための取り組みです。医療や介護、地域の支えが連携することで、生活の質は大きく守られます。

健康づくりは、自分のためであると同時に、周りの人や地域の安心にもつながります。人とのつながりや地域活動を大切にしながら、ワクチンや健診を上手に活用し、誰もが孤立せず、安心して暮らせる地域を、みんなで力を合わせてつくっていきましよう。



1年に1度健診を受けましょう!

大腸がん体験記 ~毎年健診を受けていれば...~

便潜血陽性の放置は危険です

岐阜健康友の会事務局長 熊崎辰廣

プロゴルファーの尾崎将司氏がS状結腸がんで最近亡くなりました。判明されたときにはステージ4でした。

私が昨年3月に便潜血陽性から、直腸がんが見つかり手術したのは9月末で、幸いステージ1で、抗がん治療を受けずに経過観察となりました。もし半年ほど遅れた場合は、ステージ3以上に進行していた可能性があります。早期の大腸がんは完治する可能性が高いと言われています。友の会の会員であれば無料で便潜血の検査が受けられます。予防のために、毎年1回はこの検査を受けることをお勧めします。陽性になったら直ちに内視鏡検査をしてください。放置は禁物です。



年度	検査数	精密結果		精査結果			
		要精査数	要精査率	大腸癌		大腸ポリープ	
				早期	進行	経過観察	切除
2015年度	1218	138	11%	0	5	2	25
2016年度	1263	191	15%	2	1	2	40
2017年度	1122	164	15%	2	2	6	41
2018年度	1169	163	14%	2	0	11	15
2019年度	1305	158	12%	5	1	16	21
2020年度	1424	170	12%	5	1	25	24
2021年度	1386	202	15%	3	1	27	27
2022年度	1400	161	12%	2	2	29	13
2023年度	1360	155	11%	3	2	17	17
2024年度	1267	151	12%	1	1	36	21

七〇年前に社会を震撼させた森永ヒ素ミルク中毒事件が発生。一九五五年の六月から八月にかけて、粉ミルクの中に不純物のヒ素が混入、その粉ミルクを飲んだ乳幼児約二万三千人が中毒、そのうち百三十人が亡くなっています。我が子の健やかな成長を願い、粉ミルクを与え続けた母親の深い哀しみを想います。ヒ素中毒による様々な後遺症に悩まながら、被害者は生きなげればなりません。最初、加害企業の森永乳業は、無罪を主張し責任を取ろうとせず、被害は放置されました。事件が再び注目されたのは六九年、大阪大学の丸山博教授が学会で異常の発生を報告し、また岡山民医連が六七年に被害児三五人を検査し、後遺症の実態を裏付けたことが契機となり、一九七三年に三者(加害企業森永と被害者団体・森永ヒ素ミルク中毒の子どもを守る会・厚生省)による確認書が交わされました。翌年、救済事業を担う財団法人ひかり協会が設立。森永乳業は被害者に陳謝し、救済に向け一切の責任を負うとしました。「加害企業の責任として生背負うべき十字架」として、二〇一五年度に六億円超を拠出。事業創設(一九七四年)からの累計額は七〇〇億円を超えています。協会の前野理事長は「被害者が全国単一組織でまとまっていることが、五〇年以上も加害企業に社会的責任を果たさせている理由」だと言います。救済事業の対象となる障害や疾病は、加害者が明らかかな傷病・労災・公害以外、病名や障害の種類は問いません。▼「分け隔てなく救済するのがよい」。こう評価するのは被害者で医師の岡本裕宏さん。放置された被害者を六七年に岡山民医連が検診で掘り起こしたことに感激し、大阪民医連加盟の医療機関で働いてきました。▼水俣病等では、いまだに認定の問題で加害企業・政府は差別と判断を行っています。(K)

