

日本予防医学会 会員の皆様、
遅くなりましたが、
あけまして、おめでとうございます。

日本予防医学会・副理事長の、荻野景規です。
本年度より、予防医学会から、メールを配信させていただき、
予防医学の普及に努めたいと思います。

なにとぞ、よろしくお願い申し上げます。

さて、予防医学は疾病予防、障害予防、健康長寿、
こころと、からだの健康増進が目的です。

生活習慣病の大きな原因であるストレスが、
あいまいで、漠然としていて、
数値化できないだけに、従来の対処療法だけでなく、
様々な伝承医学や代替療法も取り入れた予防医学の
学問的構築が、急がれます。

コラム——公衆衛生の学窓から——

どう読む？健康情報

まず、自己確認の意味をかねて、
なぜ、予防医学の普及が急がれるのかを考えてみました。
何をいまさらですが。少々お付き合いください。

予防医学の普及が急がれる理由。

自然環境は悪化。地球温暖化・大気・水質・食品汚染がすすみ、
地球はどんどん、住みづらくなっております。

社会環境も悪化。職場ではIT化に伴い、さらに単調な過重労働を強いられ、
不景気・リストラ不安で人間関係は対立化・孤立化。
家庭も教育・介護・家計等、問題が山づみ。
そもそも、少子化・非婚化で、家庭が消失しています。

先行き不安の政治・経済だけでなく、
モンスター化した市民や、

麻薬汚染・犯罪の横行で、社会不安はつものばかり。

こういった、さまざまな、過剰ストレスは、
ひとの免疫力低下の、大きな原因です。
そのうえ、暴飲暴食、偏食、喫煙、運動不足、睡眠不足などの
悪しき生活習慣へと、人をかりたてます。

感染症・外傷の病気から、自らが作る病気
生活習慣病・免疫力低下による自己免疫疾患・心の病へと、
おもな病気の質がとっくに変わっているのです。
ピンピンコロリと、逝きたいのなら、
早急に治療中心から病気予防に、そして健康増進へ移るべきです。

金の問題が脅威です。
近年の生活習慣病の増加で7兆5000億円もの医療費が
生活習慣病の治療に費やされている。
政府は社会の高齢化で、将来増大するであろう医療費を、抑制するため
予防医学の必要性を強調。
お年寄りには健康長寿をお願いしたい。
適正な食事・運動不足解消・ストレスレスな健康的な生活習慣をよびかけ、
税金や健康保険料の引き下げをめざしています。

ところが、医療保険が、足を引っ張るかたちです。
日本の医療現場では、
いまだに「病気になってから治療する」という
旧西洋医学依存の、治療医学主義なのです。
なぜなら、予防医学・代替医療は、もうからないからです。

政府は国民に「生活習慣病の自己責任化」を求め、
メタボ不安の普及に成功しました。
健康不安時代の、まく開けです。
貧困化した家庭でも、医療費節約のため、
「自分の健康は自分自身で守る」というセルフメディケーションの考えが浸透中。

しかしながら現状は、
生活習慣病や、肥満の、増加が止まりません。
不安をあおって、自制をもとめても、不安にかられて、悪癖止まず。
日本人の現状です。
予防医療の保険点数加算のところから、考える必要があるのです。

欧米先進諸国はすでに手当医療から、予防・代替医療へ移行中。
米の37%の病院・「Best Hospital」トップ19の全病院は
栄養相談・サプリ・心身療法・リラクセーション・バイオフィードバック

誘導イメージ療法・鍼灸指圧・音楽療法・内省的リスニング
エネルギー療法・リフレクソロジー・アロマセラピーなどの
統合医療を提供中。

日本の医療は、新西洋医学に、遅れを、とり続けております。

予防医学指導士の導入が急がれます。

日本予防医学会では

- 1、予防医学の情報提供・情報交換
- 2、予防医学の現場への普及のための教育・人材育成
をめざして、

会員の皆さまのお力をお借りしながら、
エビデンスを積み上げていきたいと考えております。

ホームページの充実に、ご協力いただけると、幸いです。

●それぞれのご専門の予防医学情報のご投稿を、お願いいたします。

●日本予防医学会のホームページに

<http://www.yobou-igaku.org/>

第5回日本予防医学会講演会（2009. 11月23日高野山大学）

第7回日本予防医学会 総会（2009. 12月12・13日千葉大学）

実施報告をアップしました。ぜひ、ご覧ください。

◎配信メール先を変更する場合、

配信解除は、以下からお願いします。

public02@md.okayama-u.ac.jp

岡山大学大学院医歯薬学総合研究科 公衆衛生学分野

日本予防医学会 事務局 荻野 景規

〒700-8558 岡山市北区鹿田町2-5-1

TEL : 086-235-7184 FAX:086-226-0715

public02@md.okayama-u.ac.jp