



発行：国家公務員共済組合連合会 三宿病院 〒153-0051 東京都目黒区上目黒5-33-12 TEL 03-3711-5771(代)

■■■ 病気を予防するために ■■■

一般内科 廣岡 伸隆

医学の進歩により多くの病気が完治したり、薬を内服していればコントロールされるようになりました。一方で、日本人の3大死因であるがん（悪性新生物）、心疾患、脳血管疾患は、死亡しなくても一旦罹れば、後遺症を残し生活の質を大きく低下させることがあります。死因の3大疾患だけでなく、この世には多くの病気があり、罹ることで生活の質や後遺症をもたらす可能性が十分あります。

医学では、病気にならないように、あるいは病気になった後に再発しないようにすることを予防医療と呼んでいます。全ての疾患の予防が叶えば、健康寿命も増え、喜ばしいと思いますが、現代の医療では、まだ予防医療には限りがあります。

しかし、かなりの確率で予防が可能である場合もあります。皆様は、健康診断の受検案内を受け取ったり、実際に受けたことがあるでしょうか？「がん検診」というような言葉を聞いたことがある方も多いのではと思います。予防医療には、スクリーニングと言って、病気の早い段階で発見し、大事に至らないように治療に繋げることも含まれております。医学研究結果の積み重ねで、このスクリーニングやその他の予防医療として予防接種等予防的に投与することが可能な薬や注射もあります。また、生活習慣の一部を見直すことで病気に罹らないようにすることも重要です。お薬での予防や生活習慣の改善などのカウンセリングは、前述のスクリーニングと合わせ、予防医療の3本柱になります。

普段かかっているかかりつけ医や三宿病院一般内科でも、時間が許す限り、この予防医療に注意を払って診察をしていると思います。ですから、皆様も是非ご自身の病気予防についても、今症状が無かったとしてもかかりつけの先生や内科の医師に予防医療のことを聞いてみて下さい。この予防医療は、年齢や性別、そして体質等によって異なるもので、生まれた直ぐから高齢者まですべての人が対象です。皆様の病気や体質（性格も？）に係ることですから、かかりつけの先生が予防医療には最適任者です。そこで、以下に3つほど、予防医療の上手な受け方のコツをお知らせします。

- ・具体的な改善点を発見するよう事前に自分なりに考えておき、予防のことを話してみる
- ・健康診断をきちんと受ける
- ・健康診断は、受けっぱなしにしない（結果を持参し見せよう）

このようにすれば、ある一定の病気は予防できるのです。きっと、長い目で見ると人生や生活に役立つと思います。「備えあれば患いなし」、それが予防医療です。

お知らせ

● ノルディックウォーク倶楽部

日時 平成28年9月10日(土)
14:00～(第2土曜日)
☆8月はお休みです

場所 三宿病院集合

世田谷公園周辺で
実施します。



● ロコモ美立体操

(主催：クリスタルスポーツクラブ)

日時 平成28年8月17日(水)
18:00～19:00

場所 せたがや がやがや館 4階運動室

料金 540円(税込)

講師：渡會 公治先生
帝京平成大学ヒューマンケア学部 教授
三宿病院整形外科 医師