

健康寿命

延ばすには

長野松代総合病院医師 前川 智

一般的にイメージされる健康の増進を目的と

れがちな「医療」とは、しています。病気を未

体の不調や病気の症状 然に防ぐだけではなく、

を治す「治療医学」の 病気の進展を遅らせる

ことを指します。一方、こと、再発を防止する

病気になるように ことも予防であるとき

取り組むことを「予防 れています。そ

医学」といい、人間ド ねに基づいて、

ックや健診も予防医学 の一種です。つまり、

病気になるたら治すこ 一次予防、二次予

う「治療医学」に対 防、三次予防に

して、病気になるい 分類されていま

ます。その中でも

「一次予防」とは、

改善▽生活環境の

善▽生活環境の

改善▽健康教育

による健康増進を図

ること▽予防接種による

疾病の発生予防▽事故

防止による障害の発生

を予防することなどを

いいです。

二次予防とは、発生

した疾病や障害を人間

ドックや健診などに

り早期に発見し、早期

に治療や保健指導など

の対策を行い、疾病や

障害の重症化を予防す

ることをいいます。

三次予防とは、治療

の過程において保健指

導やリハビリテーショ

ンによる機能回復を図

るなど、社会復帰を支

援し、再発を予防する

ことをいいます。

一次→二次→三次の

ことをいいます。

一次→二次→三次の

順に病状が進んだ状態

での予防ということに

なりますので、三次よ

り二次、二次より一次

の予防が望ましいと思

われます。そして私が

今、日常診療で特に力

を注いでいるのは、一

次予防と二次予防です。

治療を始めれば、治癒

させることもできます。

「後手」にまわらず、「先

質異常症などの生活習

慣病は、かなり進行し

ないと自覚症状があり

ません。がんも、何年

もかかって進行するケ

ースがほとんどです。

自覚症状が現れた段階

では治療が極めて困難

であると言わざるを得

ません。これらの病氣

も早い段階で見つけて

治療を始めれば、治癒

させることもできます。

「後手」にまわらず、「先

質異常症などの生活習

慣病は、かなり進行し

と時折考えたりします。

一次予防は、問診が重

要であり、非常に手間

暇がかかるので、大半

の医師は興味がなく、

薬で対応していると思

われます。

また、私は消化器内

科医ですので、日々胃

カメラ・大腸カメラな

どの内視鏡業務を行い、

病気の早期発見にも努

めています。こちらは

いわゆる二次予防です

ね。私が医師になって

すが、すべての病気が

一次予防で片がつくわ

けではありませんので、

二次予防も重要になっ

てきます。

私は車に例えること

が好きで、よく患者さ

んにこのように話しま

す。「日々の生活習慣の

改善（一次予防）が車

の日常点検なら、人間

ドックや健診（二次予

防）は車検のようなも

のです」と。車の場合、

日常点検は重要なこと

だと思いますが、点検

を毎日欠かさずやって

いるからといって、車

検を受けなくても大丈

夫ということにはなら

ないですよ？ 人間

の体もしかりだと思っ

のです。少しでも健康

寿命を延ばしたいと思

うなら、日々の生活習

慣の改善に加え、人間

ドックや健診も真面目

に受けるべきだと私は

考えます。

〈第4土曜日に掲載〉

「先手」で対応する重要性

一次予防、二次予防

「予防医学」は一

次予防、二次予

防、三次予防に

分類されていま

ます。

一次予防とは、

改善▽生活環境の

善▽生活環境の

改善▽健康教育

による健康増進を図

ること▽予防接種による

疾病の発生予防▽事故

防止による障害の発生

を予防することなどを

いいです。

二次予防とは、発生

した疾病や障害を人間

ドックや健診などに

り早期に発見し、早期

に治療や保健指導など

の対策を行い、疾病や

障害の重症化を予防す

ることをいいます。

三次予防とは、治療

の過程において保健指

導やリハビリテーショ

ンによる機能回復を図

るなど、社会復帰を支

援し、再発を予防する

ことをいいます。

一次予防

- 生活習慣の改善
- 生活環境の改善
- 健康教育による健康増進
- 予防接種による疾病の発生予防
- 事故防止による障害の発生の予防

二次予防

発生した疾病や障害を人間ドックや健診などにより早期に発見する。早期の治療、保健指導などの対策。→重症化を予防

三次予防

治療の過程において保健指導やリハビリテーションによる機能回復を図るなど社会復帰を支援し再発を予防すること

↑重要度

「先手」で対応することが、あらゆる病氣において重要なことです。

このようなことから、私は、食生活の改善指導、節酒・禁煙の指導を毎日の診療業務で口を酸っぱくして言っています。いわゆる一次予防ですね。「日本の医師で、この一次予防に介入している先生はどれだけのいるのかな？」

一次予防で病気を予防するのが患者さんにとってベストではありません

「先手」で対応することが、あらゆる病氣において重要なことです。

〈第4土曜日に掲載〉