

◎今、治療から予防の時代へ――

健康で暮らしたい。

「人生50年時代」といわれていた数十年前には、いかに長く生きるかが大きな課題でした。その後、経済成長や生活様式の変化に伴い、日本人の平均寿命は延び続け「人生80年時代」といわれるまでの世界でも有数の長寿国になりました。

しかし、急速な人口の高齢化で国の国民医療費は毎年増え続けています。特に老人医療費が占める割合が多く、その原因には生活習慣病といわれる肥満、糖尿病、高血圧、心臓病、ガンなどの一度かかると長期にわたり治療が必要となる病気が多いからです。

生活習慣病は年齢や遺伝より、偏った食生活や運動不足など、普段の生活の「ゆがみ」が原因とされています。しかし、これらの病気はわたしたち一人ひとりが生活習慣を見直すことで予防できる病気です。

増え続ける老人医療費と生活習慣病。今、病気は治療から「自分の健康は自分で守る」という予防の時代へ変わってきています。それは、自分のため、愛する家族のため、ずっとずっと健康で暮らしていきたいから――