

# いごくの健康五箇条

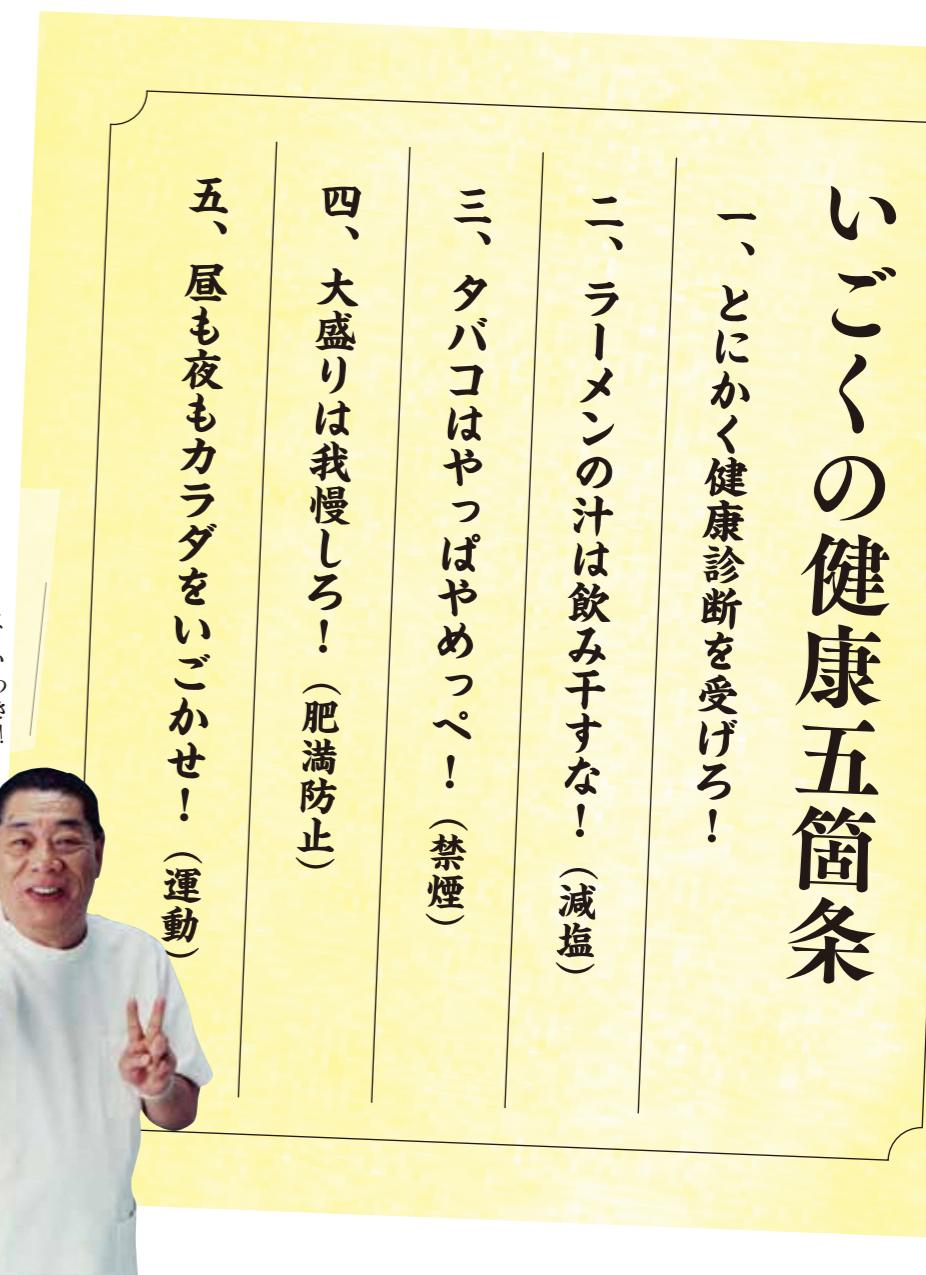
一、とにかく健康診断を受げろ！

二、ラーメンの汁は飲み干すな！（減塩）

三、タバコはやっぱやめッペ！（禁煙）

四、大盛りは我慢しろ！（肥満防止）

五、昼も夜もカラダをいごかせ！（運動）



STOP!! 重症化 パー死んだらやんよ

山本雄士

1974年札幌市生まれ。99年東京大学医学部を卒業後、同付属病院、都立病院などで循環器内科、救急医療などに従事。07年にHarvard Business School修了。現在、株式会社ミカニア代表取締役、ソニーコンピューターサイエンス研究所リサーチャー、厚生労働省参与などを兼任。教育活動として山本雄士ゼミ主宰。いわきにも度々来訪し、ゼミ生らといわきの地域医療改善のため、様々な提案を行っている。



3



上) 手足の麻痺からのりハビリを行う利用者。ここから職場復帰していく人も多い。



2



1

山本先生が主宰し、現役の医師や医学生が名を連ねる「山本雄士ゼミ」でも、いわきの医療を考えるワークショップや勉強会などを実行など、たびたびいわきを訪れている山本先生。いわきとの関係もより深くなっている。昨年行われたゼミでは、ゼミ生らとともに、いわきの食材に舌鼓を打っていた。



右上) 利用者の足をマッサージする深澤さん。自主的なりハビリを阻む大きな障壁が「痛み」。これを取り除くことがりハビリの効果を最大限にするという。  
右下) 少し殺風景な施設内。「あくまでりハビリをする所」と深澤さん。利用者はそれぞれの自分の時間を過ごす。

■ 健康は社会的なもの

「健康も不健康も、みんなのもの」

3

医療や介護に関わる人たちの危機感と、オレらの危機感には大きな隔たりがあることを特集の前半で紹介した。いわき市の場合、「健康診査」の受診率（の低さ）にもそれは現れている。なんでも各地で活動している医師、山本雄士先生に話を聞いた。

「健康がないがしろにされるのは、健康があるよりも個人に紐づいたものとして考えられていても社会的なものなんです」（山本先生）。

健康は社会的。どうしたことだつて。「まずはシステム。日本は、誰かが健康を害した場合の金銭的な負担は連帯責任で、企業や自治体の保険で支払われます。つまり、病気になつたあなたの治療費や薬代は、他の誰かのおかげで成り立つていていうことです。それに、当然、私たちは誰も

溶ませられるし、家族の負担も減る。医療費にも差が出る。重症化を防ぐか防げないかで、その後の人生が大きく変わっちゃうってことだ。

「トイレだけは自分でやりたいと考える方は少なくありません。暮らし方や家族との関係だけでなく、ご本人の尊厳に関わるからです。どんな状態になつても、それ以上の重症化を防ぐ。なぜそれをやるかと言えば、できるだけ最期まで、ご本人の意思で、その方らしい人生を歩むためではないでしょうか。そんなことを頭に置きながら、利用者さんと接していきたいですね」（深澤さん）。

例え、脳梗塞になつて手足に麻痺が残つてしまふても、それ以上に酷くならないようりハビリをする。これまで使つてなかつた筋肉を意識してみる。歩き方を変える。歳とつて足が悪くなつても、寝たきりにならないように、目標を立てて体を変えて欲しい。

とはい、気をつけていても突然なつてしまふのが病気。仕方ねえものもある。だから、病氣になつちまつとも「それ以上の重症化を防ぐ」ことが鍵だ。そして、重症化を防ぎながら、うまく病氣と付き合っていく。そういうものじゃねえかな。

例え、脳梗塞になつて手足に麻痺が残つてしまふても、それ以上に酷くならないようりハビリをする。これまで使つてなかつた筋肉を意識してみる。歩き方を変える。歳とつて足が悪くなつても、寝たきりにならないように、目標を立てて体を変えて欲しい。

とはい、気をつけていても突然なつてしまふのが病気。仕方ねえものもある。だから、病氣になつちまつとも「それ以上の重症化を防ぐ」ことが鍵だ。そして、重症化を防ぎながら、うまく病氣と付き合っていく。そういうものじゃねえかな。

例え、脳梗塞になつて手足に麻痺が残つてしまふても、それ以上に酷くならないようりハビリをする。これまで使つてなかつた筋肉を意識してみる。歩き方を変える。歳とつて足が悪くなつても、寝たきりにならないように、目標を立てて体を変えて欲しい。

例え、脳梗塞になつて手足に麻痺が残つてしまふても、それ以上に酷くならないようりハビリをする。これまで使つてなかつた筋肉を意識してみる。歩き方を変える。歳とつて足が悪くなつても、寝たきりにならないように、目標を立てて体を変えて欲しい。

■ リハビリで社会復帰を目指す

いわき市川部町に、多くの利用者を社会復帰に導いているデイサービスの施設がある。合同会社トータルヘルスサポートが運営する「いっしょ」という施設だ。脳梗塞からの麻痺を改善しようといと通つくる80代と、利用者の背景は様々。ただ、利用者の多くが「リハビリをしてこれが50代、もう一度車を運転できるようになりたい」と機能改善を目指す70代、畠仕事をまたやった人だけでなく、家族に対しても健康診断の受診を強く勧めてくんちえ。いごくでも「健康五箇条」ってのを考えてみた。まずはこれを意識しながら、自分の行動や習慣に少しずつ働きかけをして、できるだけ重い病気にかがんねえように意識を変えて欲しい。

■ 何はなくとも健康診断

今回の特集を読んで、ちょっと健康を意識したら、すぐにできることを始めてみよう。ジョギングでもいいし、散歩でもいい。だけどまずは、自分の体が今どういう状態なのかを知ることが何より大事。そのためにして欲しいのは、やっぱり「健康診断」だ。それやんねえと始まんねえ！

1

オレらは、何すりやいいの？

1

3

■ 健康な人にもメリットがある制度を

健康な人にもメリットがある制度を

前」の予防に投資するような小さな経済を作っていくことも大事なのではないでしょうか。健健康でいる続ける人たちにもなんらかのインセンティブがあります。「日本の医療というのは病気がひどくなつてから、そのコミュニティのなかに、病気にならつて祝福されるのは百歳を超えてからだもんな。それについて山本先生はこんなことも言つています」（山本先生）。

健康を守り合うことはコミュニティの責任なのだから、そのコミュニティのなかに、病気にならぬ人が一人で生きてはいけません。誰かが病氣になれば家族の負担も増え、友人や会社の同僚にも影響が出ます。健康とはとても社会的な問題なんですよ」（山本先生）。

健康は社会的。確かにそうだ。だけど、社会的って言うわりに、健康になつても何かが喜ばしい感じになるわけじゃない。健康はあまりに「当たり前のもの」として考えられてる。健康だからって祝福されるのは百歳を超えてからだもんな。それについて山本先生はこんなことも言つています。「日本の医療というのは病気がひどくなつてから、そのコミュニティのなかに、病気にならぬ人がみんなが健康になろうとするし、予防の価値も大きくなる。地域やコミュニティのみんなが、よりポジティブに健康づくりに関わるそうな気もする。いわき市は、課題が大きいんだから、そういう地域にしていかないといけないってことだろう。

その第一歩は、やっぱ家族。まずは、家族のなかで健康を支え合う気持ちを共有しなくちゃいけねえ。子供から親へ、親から子へ、夫婦同士、厳しく優しい言葉で支え合うこと。「パパ、死んだらやだよ」なんて言われたら、ああ、こいつの顔、あと何年見られつかな、ジョギングしていくかって思つちやうもの。うちさ帰つたら、女房にも、「ママ、いつまでも仲良く健康でいような、ちゃんと健康診断に行げよ」って、言つてみつか。

を動かしてみる。

ぐんぐん改善しなかったとしても、「それよりも酷くならない」ためには、病気とうまく付き合つていがねえとなんねえ。病気や重症化と戦うつことではなくて、そうなつてしまつた自分に向かう、つまり、まずは「今の自分を受け止め」つてことが大事だ。

## 人間の尊嚴にも関わる重症化予防

■ リハビリで社会復帰を目指す

2

いわき市川部町に、多くの利用者を社会復帰に導いているデイサービスの施設がある。合同会社トータルヘルスサポートが運営する「いっしょ」という施設だ。脳梗塞からの麻痺を改善しようといと通つくる80代と、利用者の背景は様々。ただ、利用者の多くが「リハビリをしてこれが50代、もう一度車を運転できるようになりたい」と機能改善を目指す70代、畠仕事をまたやった人だけでなく、家族に対しても健康診断の受診を強く勧めてくんちえ。いごくでも「健康五箇条」ってのを考えてみた。まずはこれを意識しながら、自分の行動や習慣に少しずつ働きかけをして、できるだけ重い病気にかがんねえように意識を変えて欲しい。

例え、脳梗塞からの麻痺を改善しようといと通つくる80代と、利用者の背景は様々。ただ、利用者の多くが「リハビリをしてこれが50代、もう一度車を運転できるようになりたい」と機能改善を目指す70代、畠仕事をまたやった人だけでなく、家族に対しても健康診断の受診を強く勧めてくんちえ。いごくでも「健康五箇条」ってのを考えてみた。まずはこれを意識しながら、自分の行動や習慣に少しずつ働きかけをして、できるだけ重い病気にかがんねえように意識を変えて欲しい。

例え、脳梗塞からの麻痺を改善しようといと通つくる80代と、利用者の背景は様々。ただ、利用者の多くが「リハビリをしてこれが50代、もう一度車を運転できるようになりたい」と機能改善を目指す70代、畠仕事をまたやった人だけでなく、家族に対しても健康診断の受診を強く勧めてくんちえ。いごくでも「健康五箇条」ってのを考えてみた。まずはこれを意識しながら、自分の行動や習慣に少しずつ働きかけをして、できるだけ重い病気にかがんねえように意識を変えて欲しい。