



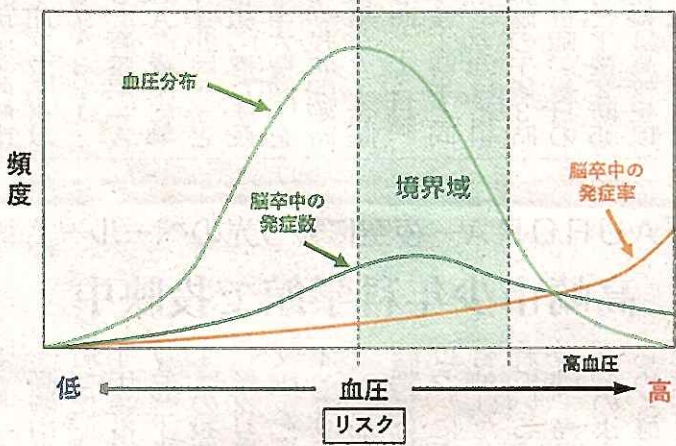
人生100年時代の健康管理
桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

2021年2月から連載を続け、長寿時代を元気に過ごすためのさまざまな考え方を紹介してきた。2つのグループ(群)に分けられます。高リスク群が低リスク群の10倍病気になるやすいとき、その後に病気を発生する人数が多いのはどちらの群でしょうか?

「ジー(戦略)」という本の中で、「ほとんどの患者は高リスクの集団からではなく、低リスクの集団から発生する」と提言して、話題になりました。この考え方はその後、「予防のパラドクス(逆説)」として予防医学の基本理念となりました。

ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチ



リスクの程度と人口分布および合併症の発症率と発症数

介してきました。最終回の今回は病気の予防の考え方を紹介したいと思います。ほとんどの方が健康診断を受けていると思います。リスクのある異常が見つければ病院にかかるが、異常がないか、あっても軽ければ安心と思ってしまう人が多いのではないのでしょうか。予防医学のハイリスクアプローチとは、リスク別に頻度、発症率、発症数を均等に下げようとするものです。血圧(リ

スク)が高いほど脳卒中の発症率(発症リスク)は高いのですが、人口全体をみるとハイリスクでない人が多いので、発症する人の過半数はリスクが高くない(境界域か正常血圧)の集団から発生します。もう一つハイリスクです。1万人に1人の確率で発症を予防できる介入(医療)に意味があるのでしょうか? 答えはイエスです。健康日本21が始まったころ、国民全体の血圧を平均で2mmHg下げると、

保健・福祉

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	1600	1486	1883	2170
新型コロナウイルス感染症	739	715	603	579
RSウイルス感染症	32	25	37	31
咽頭結膜熱	45	58	38	43
A群溶連菌咽頭炎	174	175	214	235
感染性胃腸炎	284	296	277	259
水痘	8	6	3	4
手足口病	10	14	22	21
伝染性紅斑	1	0	2	0
突発性発疹	13	16	11	11
ヘルパンギーナ	2	5	2	2
流行性耳下腺炎	2	1	1	4
急性出血性結膜炎	0	1	0	0
流行性角結膜炎	6	4	5	5
細菌性髄膜炎	1	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	1
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	1	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	0	0	1	0

人の動く時期、体調管理を
桜の便りが届いています。天候不順で各地の開花時期はつかみにくそうです。新年度を前に、子どもたちは心弾ませている頃でしょう。新型コロナウイルス感染症はだいぶ落ち着いているようですが、一方でインフルエンザB型の感染者が増えている。年齢層によっては麻疹は

はやってる病気は?
しか)が増えているようです。しかし感染すると重症化することもあるので、予防接種なども検討してみてください。また、溶連菌感染症も増加しているの、しっかりと体調を管理し、手洗いやうがい、マスクの有効活用などで対策してください。人の動きが多くなる時期なので、とりわけ注意が必要です。(25日、桐生市医師会)

※次回からは「食と栄養の情報定期便」です

Advertisement for AED installation and various services. Includes logos for 'mirai Next', 'Ishii Dental Clinic', 'Me no Kyō', 'Tomorrow Kanon', 'Reha+Assist HONDA', and 'Kiryu Driving School'. Text: 「STOP! 突然死」——。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社。協賛事業所様随時募集中...詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで。私たちはAEDを設置し安全確保に努めています。公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。