

いつまでもイキイキ暮らしたい

未病を治して 健康寿命を延ばそう

いつまでも元気で楽しく暮らしたい。

人間みな誰でもそう思うものです。

今回はそのためのキーワード「未病」について、
考えてみたいと思います。



神奈川県が

「未病を治す」を宣言

今や、男女とも寿命が延び超高齢化社会に。ただし寿命は延びても、「生健康で元気に過ごしている方が少ない」という現実があります。どうせ長生きするのなら、元気にイキイキと暮らしていきたい。寿命だけではなく、健康寿命も伸ばしたいものですよね。

そこで神奈川県では、今年1月に「未病を治すかながわ宣言」をし、健康寿命を延ばす取り組みを進めて行こうとしています。これは神奈川のみならず、全国民にとっても重要なこと。

では「未病を治す」とは、どんなことなのでしょう。

未病と健康の違い

文字から想像すると未だ病気でない、「つまり「健康」ってことでは？」そう思うかもしれませんが、実は「未病」の概念は「健康」とは全く違います。では、何が違うのでしょうか。

まず体の状態で単純に分類する

と、「健康」と「病気」に分けてしまいがちですが、生きてゆく中で人の心身の状態というのは、健康と病気の間を連続的に変化することとらえ、この変化の過程の概念を「未病」と言います。そしてこの「未病を治す」ことが、健康寿命を延ばす重要なキーワードなのです。これは生活習慣病で考えると、よくわかります。

生活習慣病はその名のとおり、不適切な食生活や運動不足が続く↓内臓脂肪が蓄積する↓血糖・脂質・血圧異常→脳卒中などさまざまな病気を発症してしまう、いわゆる「メタボリックシンドローム」という概念の下で進行します。

「未病を治す」ということは、適切な運動やバランスの取れた適度な量の食事を中心とし、今の状態を維持する、または改善していくことで、生活習慣病やそこから引き起こされる様々な疾患の発症を未然に防ぐという考え方です。

「未病を治すかながわ宣言」その取り組みとは

神奈川県が今後「未病を治す」

取組を進めて行くにあたって、2つの理念と3つの取り組みを宣言しています。

2つの理念

- 1 超高齢化社会を幸せに生きるには未病を治すことが大切だ」という価値観を県民文化として育てます。
- 2 そのため、未病を治す考え方を皆で学び、県民一人ひとりからも、社会のあらゆる主体が協力しあって、未病を治す取組みを展開します。

3つの取り組み

- 1 食：食食農同源の考え方で、バランスの良い食生活を送る取組み。
- 2 運動：日常生活に運動やスポーツなど身体活動を取り入れる取組み。
- 3 社会参加：人と人の出会いふれあい交流を進める取組み。

2つの理念を元とした3つの取り組みを行政・県民・企業など協力しあい、それぞれの立場から効果的に

に推進して行くというものです。

その中で「ゆ〜ゆ」にできることとして、「温泉に浸かる」ことも「未病を治す」ために有効であると考えました。温泉に浸かることは運動になりますし、生活習慣病におすすめの泉質もあります。また温泉に浸かることで心身ともにリラックスし、日頃のストレス解消にも役立ちます。

今後「ゆ〜ゆ」では、定期的な温泉の利用を改めておすすめるとともに、温浴施設で「未病を治す」取組を進められないか、考えて行きたいと思います。

いかがでしたか？

健康寿命を延ばして楽しい人生を送るため、みなさんもこれを機に、ご自身やご家族の現在の状態について考えてみてはいかがでしょうか。

