

私は千葉県庁に勤め、健康保険行政および病院での経営事務に携わって来ました。医療者ではない、一市民からの思いを述べます。

私はテレビをあまり見て来ませんでしたが、年齢を重ねるにしたがっていわゆる「健康番組」を見るようになりました。テレビ・新聞・雑誌・著作が「健康番組」を多く作り放送し出版するのは、それだけ視聴者・読者の「健康」に関する知識への需要があるからです。高齢化した視聴者・読者層には、あちこちに不健康への道が待ち構えています。情報はインターネットでも検索がたやすくできます。

しかし、さまざまな情報が拡散・氾濫していて、その分量は膨大であるため、自分が必要としている情報の入手は、かえって簡単ではありません。入手したとしても、その情報の理解・評価が一筋縄にはいかないこともあります。入手した情報の活用がうまくいくとも限りません。医療者から見て感心できない内容や表現の仕方の問題もあるでしょう。

そもそも私たちは医療情報に何を欲しているのでしょうか？

第一に、病気への対応として、病気の原因やメカニズムや治療について知りたいし、病状を悪化させず、改善や治癒を願っていることがあります。

第二に、今は健康でも、どうしたら健康を維持できるか、快適な生活が持続できるか、という健康長寿への願いもあるでしょう。

病気への対処は、医療者に委ねるところが大きいけれど、自分の努力・意欲も求められます。患者は、医療者から病状診断そして治療に関して教えられ、説明されます。カルテや健康診断結果があります。医学・医療上の知見が伝えられます。患者やその予備群には、医学・療養の知識を与えてくれる図書（専門性が高く読解が困難なことが多い）から、また公開講座・講演会・新聞・雑誌・テレビ番組・広告などを介して、行政・医療者・大学・学会・病院・医療団体・製薬業界・健康器具メーカーなどの企業から発信されている情報があります。そんなこんなで私たちは医療情報に気を配りたくなるのです。

一方、健康に頓着していない人たちもいます。忙しいのか、健康に困っていないのか、興味がないのか、無意識のうちに目を背けているのか・・・？

私は、整形外科で腰痛対策としてリハビリテーションをしています。週1~2回、理学療法士やトレーナーの指導を受け、教えられたことを自宅でもやってみます。でもいつのまにか自己流になっていて、それはこうした方がよいと、またコツを教えてもらうのです。

そこで気がついたのです。いくら医療情報を集めても、それが正しいかどうかは判断できないことも多いし、不安が増すばかりになってしまいます。それゆえ、その知識が正し

いか、自分はどうすればよいかをトレーナーに相談するように、専門家である主治医に相談してアドバイスを受ければよいのです。

小象の会は当初からそのような医療者と市民の関係が築ける活動をしてきているではないですか！ 正しい知識と行動について繰り返し指導を受ければ、不安も和らぎます。親切に教えてくれる主治医を見つけることが肝要です。むだな情報を探す手間も減ります。

医療者には、市民のそのような要望に懇切に対処する努力をして欲しいと思います。患者の人生の伴走者となって欲しいですね。

医療情報を活用し、疾病予防・健康保持をやると決めたら、

- (1) 三日坊主で挫折することなく「継続は力なり」で、
- (2) 楽をして効果を得ようとせず「急がば回れ」「良薬は口に苦し」を肝に命じ、
- (3) 日頃から「早寝早起き」「腹八分目」「病は気から」にも心がけたいものです。

最新情報とともに、先人の知恵を借りて、心身を包み込みたいものです。そんなに肩肘はらずリラックスしたら？ という医療者の声も聞こえてきそうですが。まずは、厚生労働省の『健康日本21』が提唱している、栄養・運動・休養の大切さがあるので、これを念頭に行動したいと思います [表]。

[表]『健康日本21』での生活習慣等の課題9分野

- ①栄養・食生活
- ②身体活動と運動
- ③休養・こころの健康づくり
- ④たばこ
- ⑤アルコール
- ⑥歯の健康
- ⑦糖尿病
- ⑧循環器病
- ⑨がん

(書籍『小象の 元気！で行こう』第61話より)