

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

トータルヘルス

自然を基調にした健康づくりの情報誌

年6回発行
年間購読料 円共1800円
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

No. 39

メタボリックシンドローム健診の義務化に思う

「私は薬に殺される」という本を読んだことがあるだろうか？ 数年前にベストセラーになり話題を呼んだ。著者は有能な若きビジネスマンで、某有名会社を上昇気流に乗せ、前途洋々。意気揚々として働いていた。しかしある日の健康診断で高脂血症であることがわかり、医師から中性脂肪とコレステロール値を下げる薬を処方された。仕事もバリバリするが、そのためにも健康管理をしっかりとしよう、と、出された薬を忠実に飲み始めた。ところが意に反して体調は崩れ始め、体の筋肉が日に日に衰えていった。およそ三年後には歩行困難。車の運転はおろか、咀嚼不能にまでなってしまった。著者は、「医療過剰——そんなものは他人事だと思っていた。健康でよく働き、家族で幸せになるために医師のアドバイスを積極的に受け入れた。しかし、処方された薬のせいで、これらの願いはすべて壊されてしまった。副作用によって二度と治らぬ体にされ、俺は今死にかかっている。あなたの飲んでいる薬は大丈夫か？」と問いかけている。

厚生労働省は先月、四〇歳以上、七五歳未満の全国民が毎年健康診断を受けることを義務付けた。健診はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の防止に重点を置き、血糖値、内臓脂肪、コレステロール、血圧の四項目となる。加えてこれらの項目の標準値が下げられた。つまり、これまでは「標準値の範囲内です。心配いりません」と言われていた上限値が、今度は「要注意です」として指導される。そして医師からは何らかの薬が勧められるケースが多くなるであろう。薬を飲むことまでは義務化されなかったのは幸いだが、国民は今後、薬についての防衛意識をさらに持つ必要がありそうだ。生活習慣病の予備軍であるからと、医師に処方されるままに薬を飲めばその副作用による次の病状に見舞われるかもしれない。政府は、医療費削減の一策として健診の義務化と検査項目の標準値見直しを図ったが、もしかしらこの施策は、国民の薬物使用量の増加につながる失策となるとも限らない。

中性脂肪やコレステロール値は、食生活の改善と運動によってたちどころに健康値になる。何をどのように食べれば良いか、毎日をどのように過ごせば元気で長生きできるのか。本誌巻末の生活習慣チェックリストをご覧いただきたい。これらのリストは、健やかな人生を実現する方法であるばかりでなく、病気に悩む人々のための癒しの処方箋でもある。さらには、これこそ国家医療費の軽減に最も貢献する確かな方法だと進言したい。

Contents 目次

- 巻頭言 メタボリックシンドローム健診の義務化に思う……1
- 新連載 生食によるガンの治療(2)……………2~4
- 朝食を摂ることのメリット②……………5~6
- 家庭でできる自然療法 クロウン氏病……………7~10
- ハーブとあなたの健康 エキネシア……………11
- 生活習慣チェックリスト……………12~13
- こんな体験しました……………14
- 日本健康協会だより……………16