

Dr. 中路の健やか通信 (其の68)

健やか協力隊長  中路 重之 

第68回 QOL 健診 (その1)

❖QOL 健診誕生の背景

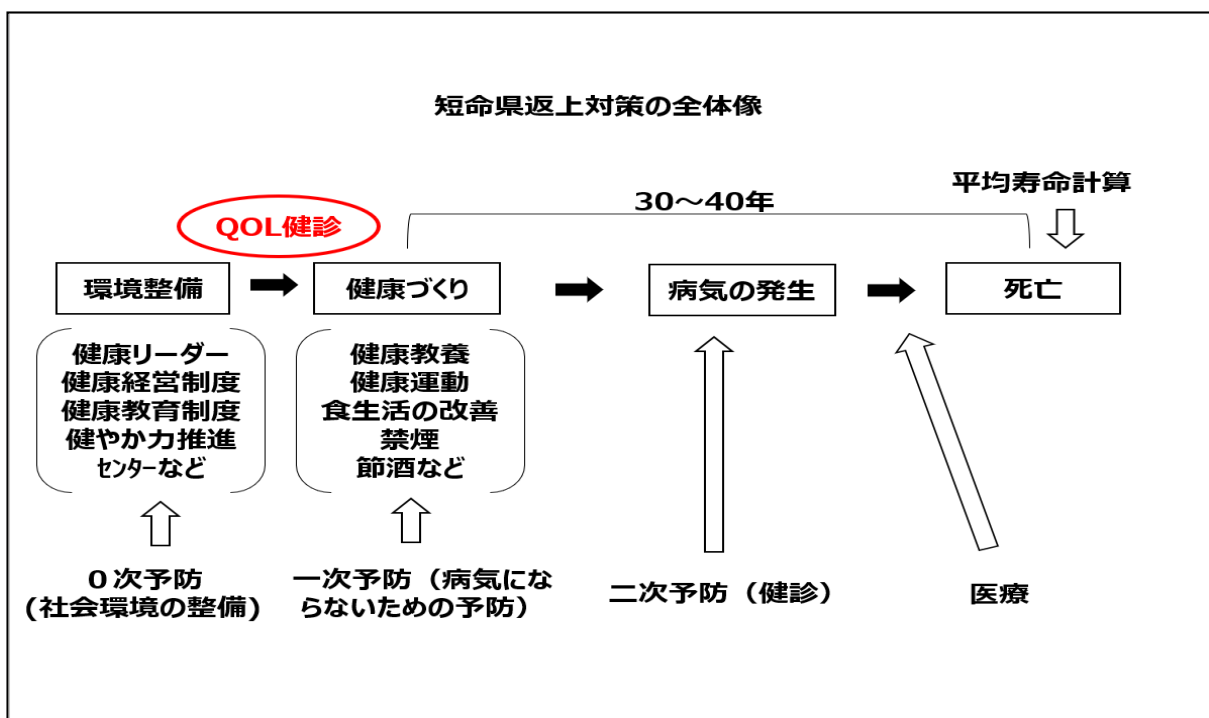
短命県返上の道は、曲がりくねって、長い。分かり切っていたことではあります。最近しみじみと思います。まだまだ頑張らなくてはなりません。

これまでの短命県返上活動の方向性に間違いはなかったのですが、浸透するまでの時間は正直足りませんでした。ただし、それに加えて、今後は新たな対策の投入も求められます。



これらの方向性に間違いはなかったと思います。ただし、浸透するまでの時間は正直足りませんでした。ただし、それに加えて、今後は新たな対策の投入も求められます。

今後の対策を講じる前に、短命県返上対策の全体像をご理解ください。(図参照)



短命県返上に短時間・効率的に到達するためには、医療が大切です。青森県では、これまで医師不足対策、大病院統合による医療の適正化（機能強化など）を図ってきました。今後この方針を押し進めることが肝要かと思えます。

次に平均寿命と近い位置にあるのが健（検）診です。しかし、今コロナで受診控えが起きています。健診の充実が短命県返上に直結することは火を見るより明らかです。また、青森県民は受診したときすでにがんも進行しています（その割合が全国より高い）。特定健診やがん検診を含めた健（検）診推進キャンペーンを県全体でやる必要があります。

次に大切なのが一次予防です。病気にならないための予防、すなわち禁煙、運動、節酒などです。県民の皆さんは短命県返上と言えばこの一次予防（健康づくり）を思い浮かべると思えます。平均寿命は死亡してからの計算によるものですから、必然的に“健康づくり”と“死亡”の間には長い潜伏期間（30-40年）があります。例えば、喫煙が原因で肺がんになり、肺がんが原因で死亡するまでにはふつう30-40年の時間が必要だということです。



しかし、一次予防を推進するには、その手前の健康づくりの土台作り（0次予防）が重要です。健康リーダーの仲間づくり、学校での健康教育、企業の健康経営などです。社会環境（0次予防）が弱いままでは一次予防の推進はままなりません。



しかし、実際に健康づくりの活動に身を投じると、0次予防をいくら頑張っても一次予防にはそう簡単にはつながらないことも分かってきます。そこで0次予防と二次予防の橋渡しをするためにQOL健診を考案しました。



知事、市町村長のような指導者の皆さんにはこの全体像を十分にご理解いただき、メリハリのある対策を行いつつ、全体を押し進めていただきたいものです。

ただし、これまでにない新しい対策も同時に求められています。それは、ともすれば地味に映る健康づくり（主に0,1次予防）に世間の注目を集めることです。これまで短命県返上活動の成果が十分でなかったことは、突き詰めれば「社会の注目度の低さ」によるものだったと思います。



面白く、かつ経済効果を生む健康づくりの考案などがとても大切になってきます。
そこで登場したのが QOL 健診です。次回からはこの QOL 健診につき詳しく説明します。