

運動習慣と「健康知力」

県立中央病院 医療管理監 小野 正人

運動習慣と寝たきり

健康維持のためには運動習慣が必要かつ重要であることは科学的事実です。運動不足という生活習慣は、肥満とか高血圧、糖尿病その他と大きな関連があり、それらが寝たきりの原因としてとても大きいという事実も知っておくべきです。加齢＋運動しない習慣が動けなくなる病(寝たきり各種)を作るんだと考えてもほぼ正解でしょう。

適切な運動習慣の量と質

ここで中高年の皆さまに、適切な運動の質と量についての目安をひとくさり。ちょっと息がハアハアするくらいの運動を1回30分くらい、1週間の合計が150分を超えるようにすると、それは立派な運動習慣と言えます。ただし、今全く運動をしていない人は少しずつ量を増やすこと。普段何もしていない人に限って「やる時はやるんだ。」でいきなり頑張つてその挙句：残念な結果になります。初期のやりすぎは要注意です。1カ月以上かけて前述の質と量にもっていくのが賢いやり方です。

運動不足は「音無し病」

中年になり生活習慣病の一つもありながら、または病気がなくても50歳を過ぎて、運動習慣が微塵もない人々は非常に多いです。寝たきりに一直線つばいと断言できます。運動不足病は症状としては、動けなくなるまで何も出ません。しかし動けない症状が出たら、すでに手遅れ気味の状態です。運動不足病は「音無し病」(つまりいきなりと来ますぜという意味)なのです。だから自分の将来の寝たきりや、よばよばの姿をリアルに想像して、そ



県病メディコトリムに参加してみませんか？
「メディコトリム」とは、「メディカル(医療)」+「トリム(整える)」=「医療の力を借りて身体(体調)を整える」という意味の造語です。
◎問い合わせ先：総合診療部 ☎017-726-8406

れを具体的に回避するために何をやるかの知恵を持つことが必要です。この知恵のことを「健康知力」と我々は呼んでおります。健康に関する多くの情報、例えば寒天で、秘薬で、特殊な機械でバッチリ健康…、というような怪力乱神情報と、運動が大事だという情報は根本的に大きな違いがあることをしっかりと分かつていることが「健康知力」と呼べるものです。安易な健康法だけで何とかなると思うことはとても危険な「健康知力」レベルです。

寝たきり撲滅運動

私は適切な運動と食習慣は寝たきりを撲滅するという「寝たきり撲滅運動」いわば「健康知力」養成活動を行っています。この4年間で鶴田、鰐ヶ沢、平内、五所川原、野辺地、南部などに支部が出来ています。この「健康知力」についてもっと詳しいことが知りたいと思われるかたは「県病メタボ外来(総合診療部) ☎017-726-8406」か前述の市町役場まで問い合わせを。信じて行う者は救われる。



青森県基本計画

未来への挑戦

情熱あふれるふるさと青森づくり

平成25年度は、総仕上げの一年。

青森県基本計画未来への挑戦では、「産業・雇用」、「安全・安心・健康」、「環境」、「教育、人づくり」の4つの分野を掲げて計画を推進しています。今回は「安全・安心・健康分野」のこれまでの歩みとその成果等について紹介します。

年齢や性別にかかわらず、誰もが住み慣れた地域で健やかに安心して生活するため、県では、県民の命と暮らしを守る取組を進めてきました。



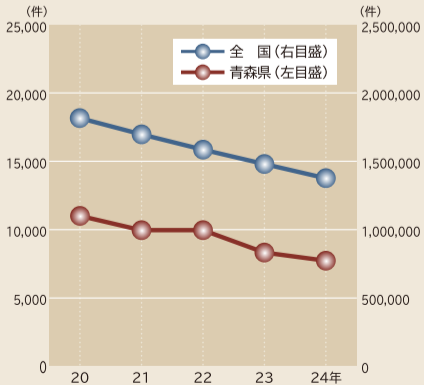
医療機関などの連携体制の充実に向けては、県内3救命救急センターの体制整備やドクターヘリの2機体制運用により、救急・災害医療体制の拡充を進めるとともに、市町村の「保健・医療・福祉包括ケアシステム」の充実を支援し、地域連携パスの定着や保健・医療・福祉関係者の情報共有を図り、医療の広域的な連携や退院後の社会復帰をスムーズにするための基盤を整備しました。

医師の確保・育成に向けては、地域全体で医師を育成し、支えていくことを重視した様々な取組を進め、平成25年は県内高校からの医学部医学科合格者数が92名、平成25年度の県内医師臨床研修採用者数が72名となり、いずれも過去最高となりました。安心して子どもを産み育てられる環境づく

くりを進めています。本県の合計特殊出生率は、平成18年以降、全国平均より低い水準で推移しており、引き続き少子化が進行しています。しかし、このような状況の中でも、平成18年から減少傾向にあった婚姻件数が平成24年には6年ぶりに増加に転じており、今後の出生数の増加が期待されます。また、命を守ることを最優先にする防災公共に取り組み、災害時に孤立するおそれのある集落・避難所や、津波により浸水が予想される地区などの把握を徹底し、市町村とともに防災公共推進計画を策定するなど対策を進めています。さらに、地域防犯対策や交通安全対策などを進めたところ、刑法犯認知件数や交通事故件数が減少するなどの成果も出てきました。

刑法犯認知件数 (H24年) **7,424件**

刑法犯認知件数の推移 (資料：県警察本部「犯罪統計書」)



青森県が健康で長生きの地域となるとともに、子どもたちを豊かな環境の中で産み育てられる最適の地となるよう、また、犯罪や事故などがなく、危機や災害に対する十分な備えにより、県民が安心して暮らせるよう、安全・安心、健康分野の取組をこれからも進めていきます。

2～5ページの特集記事掲載の県事業に関する問い合わせ先

2～4ページ「健康づくり・がん対策」：がん・生活習慣病対策課
健康づくり～電話 017-734-9283 がん対策～電話 017-734-9216

5ページ「県立中央病院の取組」：病院局運営部経営企画室 電話 017-726-8402
5ページ「青森県基本計画未来への挑戦」：企画調整課 電話 017-734-9129