

令和二年

新年のご挨拶



一般社団法人 富田林医師会

会長 宮田 重樹

令和の医療は、「治す」から「防ぐ」で健康寿命延伸へ
謹んで令和初の新年のお慶びを申し上げます。先生方の益々のご健勝を祈念
致します。

2025年に全ての団塊世代が75才を迎え、高齢化率は30%を超えます。その後も
高齢化率は増え続け、2060年には40%に達すると推計されています。加齢に伴う疾
患、病態が増え治すことが難しくなります。

これまでの治す医療から、令和時代は病気になる前に防ぐ、少なくとも進行するこ
とや重症化を“防ぐ”が、医療の中心になります。小児科はすでに予防接種で小児
が感染症になることを防いでいます。30～40年前に比べ癌になっても助かる人が増
えましたが、助かる多くは早期発見早期治療ができた方で、今も末期癌の予後はよ
くありません。糖尿病の治療も進歩しましたが、合併症を併発すると治すことは難し
く、軽症のうちにコントロールして重症化予防することが肝心です。昨年12月に厚労
省は、“健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る
対策に関する基本法”を成立させ、循環器病を予防する施策を講じるよう行政及
び医療機関に指示し、循環器疾患においても予防が重要と認識されています。

認知症治療薬を世界中の大手製薬メーカーがこぞって研究開発しましたが、結
果を出せず大多数が撤退しました。今は、認知症になってしまったらもう手遅れなの
で予防にシフトし、食事、運動、生活習慣を改善して認知症予防を試みるリコード法
が脚光を浴びています。

来年度から住民健診にフレイル(加齢によって体が弱わり介護を受ける手前の状
態)チェックが加わります。早めに弱ってきた高齢者を見つけ出して手を打とうとい
う方針です。

弱ってきた高齢者に勧められる食事は、主食を減らしたたんぱく質
や野菜を多く摂ることです。弱ってきた高齢者に勧められる運動は、
スクワットや片脚立ちなどのレジスタンス運動です。これらは、高齢者
が抱える多くの疾患にも有効です。

30%越えの超高齢社会に突入していく令和時代では、あらゆる診
療科において老年症候群は関わってきます。住民(患者)の方がいく
つになっても自分の脚で行きたい所に行き、自立した生活を過ごせるよ
う健康寿命延伸をサポートして「防ぐ医療」を推進してまいりましょう。

