

『高倉健 最後の季節(とき)』

小田 貴月(オダ タカ)著 (2023年3月出版)

この本を知ったのはNHKのラジオ深夜便での小田さんへのインタビューからでした。小田さんは女性誌のライターをしていた33歳時、香港で高倉 健と知り合い2013年5月に養女となった方です。(高倉 健の本名小田剛一:オダゴウイチ)。この本は2014年4月に悪性リンパ腫と診断されその年の11月10日に逝去(享年83歳)するまでの闘病記です。悪性リンパ腫は私の専門分野ですが、化学療法は非常に効果が期待できる疾患であり、高齢者でも積極的に治療を勧めるべきです。リツキシマブ+CHOP療法が標準的治療ですが、訳あってリツキシマブ+ベンダムスチンという治療を選択し、残念ながら3コース後治療が途絶えました。この本の大半は登場人物が二人で、寂しい感じがしますが、二人の深い絆が感じられます。

この本を出版する際、高倉 健ファンから反対が起きたらしいのですが、自分の思いを素直に本にしたいという強い気持ちがあったのでしょう。本の中にある一つの笑いといえば、2013年11月3日に文化勲章を授与されていますが、その時のスピーチです。「映画でほとんどが前科者でした私が頂いていいのでしょうか」と。

小田さんは10月22日の朝日新聞のコラム「おやじのせなか」で自分の思いを述べています(実父も高倉 健他界した4年後、同じ83歳で逝去)。高倉と人生を歩むことは、地図のない単独登山のようなもの、途中下山を考えずに望めたのは人生1度きり、すべての体験を糧とする修行するという覚悟でしたと…。写真をみても素敵なお方ですが、この本の映画化はどうでしょうか。私は映画『動乱』や『鉄道員(ぼっぼや)』を見ていますが、

今の時代に高倉という男の中の男を演じられる俳優はいないのではないでしょうか。本の最後に編集者の質問に対し答える高倉 健のスペシャル寄稿があります。「日本のシニアが選んだ美しき人が高倉さんですが、その高倉さんが理想とする美しき人は誰でしょうか、その理由もお願いします。」返事は「多くの人があえぎながら生きて行く人生でその人の心意気を垣間見たとき、僕は美しく感じます。美しさとは他者に対しての優しさでないでしょうか」と。

森 啓

	月	火	水	木	金	土
9時	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	石橋 一般内科/呼吸器	第1・3・5週 河合 一般内科/呼吸器
5			石橋 予約/呼吸器	富田 一般内科/循環器	近藤 予約/糖尿外来	第2・4・5週 森 一般内科/血液
12時						
13時	森 一般内科/血液	富田 一般内科/循環器	休診	内科 森	河合 一般内科/呼吸器	休診
30分				整形外科 山崎		
5						
16時			第1・3週 往診	第2・4週 往診		
30分						



医療生協かながわ生活協同組合 中田診療所だより

2023年12月1日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合中田診療所

2023年

〒245-0013 横浜市泉区中田東3丁目3番27号

電話 045-802-2840 FAX 045-803-0716

12月号

健康日本21の提唱

森 啓

健康づくりは、国民一人一人が自分の健康は自分で守るという自覚を持つことが基本であり、行政としてこれを支援するため、国民の多様な健康ニーズに対応しつつ、地域に密着した保険サービスを提供するための体制が必要と考えられています。このため昭和52年に第1次国民健康づくり対策がスタートしました。昭和63年第2次、平成12年第3次、平成25年第4次、令和6年から第5次国民健康づくり対策である「21世紀における国民健康づくり運動:健康日本21」が提唱されています。

国民の健康の増進に推進に関する基本的な方針

- 1)健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 2)個人の行動と健康状態の改善
- 3)社会環境改善と質の向上
- 4)ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

○健康寿命

日常的な生活を健康で自立した状態で送れる期間を表します。令和元年厚生労働者のデータでは健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳で、平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳です。健康寿命の延伸が目標です。

○健康格差

健康格差とは健康に対する自己管理能力の低さが原因でなく生まれ育った家庭環境や地域、職業や所得などが原因で、病気のリスクや寿命など私たちの個人の健康状態に気がつかない内に格差が生まれることをいいます。

健康寿命の延伸には個人個人の行動による健康状態の改善と生活習慣の改善が、健康格差の改善に誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備と環境づくりが必要です。

○生活習慣病の改善

- 1)タバコ:タバコはがん(肺、食道、胃)循環器疾患(脳卒中、虚血性疾患)慢性閉塞性疾患(COPD)、糖尿病に共通した主要なリスクです。禁煙率 16.7%から 12%にする。
- 2)アルコール:1日あたりの純アルコール摂取量男性 40g以上、女性 20g以上の割合 11.8%から 10%に減らす。純アルコール 20gは、ビール 500cc(中缶)、中瓶1本、日本酒 1 合に相当します。
- 3)食塩:1日 10.1g から 7g にする。塩分はあじの塩焼き 1.2g、味噌汁 1.5g、梅干し 2g、カレーライス 3.3g、たくあん 1.5g、塩さけ 3.5g、きつねうどん 5.3g、カップ麺 5g 含まれています。
- 4)野菜摂取:1日 281gから 350g にする。
- 5)果物摂取:1日 99g から 200g にする。相当量はみかん 2 個、リンゴ 1 個、柿 1 個、日本なし 1 個、桃 1 個、ブドウ 1 房です。
- 5)日常生活における歩数の増加:1日の歩数の平均値 65 歳以上男性 5396 歩、女性 4656 から男性 6000 歩、女性 6000 歩にする。運動によりロコモティブシンドロームの改善に繋がります。

○成人病の改善

- 1)脳血管疾患・心疾患の年齢死亡率の減少:年齢死亡率(人口 10 万あたり)脳血管疾患男性 93.7 人、女性 55.1 人、心疾患男性 193.8 人、女性 110.2 人を減少する。
- 2)高血圧の改善:収縮期平均血圧 40~89 歳男性 134mmHg、女性 129mmHg をベースライン値から 5mmHg 低下する。
- 3)脂質(LDL コレステロールの高値の者の減少):LDL コレステロール 160mg/dl 以上の割合を 40~79 歳男性 9.8%、女性 13.1%からベースライン値から 25%減少する。
- 4)血糖値コントロール不良者の減少、HbA1c8.5 以上の割合 1.32%から 1.0%に減少する。

- 5)適正体重を維持している者の増加:BMI18.5 以上 25 未満(65 歳以上は BMI20 以上 25 未満)の割合を 60.3%から 66%にする。
- 6)がんの年齢調査罹患率とがん検診の受診率を上げる。

○WHO憲章における健康の定義

WHO(世界保健機関)では健康の定義は「肉体的、精神的および社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病また病弱の存在しないことでない」です。これに林英恵は幸せや自分が生きる意味を見い出しながら、より満ち足りた状態で生きることこそが、これからの本当の意味での健康ですと述べています。

参考資料

- 1)「健康日本 21(第 3 次)推進のための説明」厚生労働省 令和 5 年
- 2)「健康格差 あなたの寿命は社会が決める」講談社現代新書
- 3)「健康格差社会」近藤克則著 医学書院
- 4)「健康になる技術」林 英恵 著 ダイアモンド社

年末年始休業日のご案内

12/28	29	30	31	1/1	2	3	4
木	金	土	日	祝	火	水	木
通常診療	休診	休診	休診	休診	休診	休診	通常診療

■■ 予防接種のご案内 ■■

【新型コロナウイルスワクチン接種】

現在、ご予約可能です

接種可能日等詳細については、中田診療所へお問い合わせください

【インフルエンザ予防接種】

横浜市補助金接種締め切りは、中田診療所では 12 月 28 日までとなります。ご予約は不要です。