

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



毎年当院では100名以上の患者さんが亡くなります。老衰で穏やかに亡くなる方、痛みや苦痛を伴いながら亡くなる方、コロッと亡くなる方、亡くなり方はいろいろですが、このような患者さんを見ながらその方々の病気は防ぐことはできなかったのか、どうして起こってしまったのか考えさせられます。病気の起こり方は、大きく三つに分けることができます。

### 病気の起こり方 三つのタイプ

一つ目は、どれほど気

をつけて生きていても避けられない病気です。アルツハイマー病やパーキンソン病、遺伝性の疾患がその代表です。これらを患う方には何の責任もありません。不幸としかいええず、現在の医療では根治は難しいです。こうした病気に対しては、医療と社会全体で支えることが求められます。

二つ目は、知識と行動によって防いだり、早期に発見できる病気です。胃がんの原因として知られるピロリ菌は、除菌治療によってがんのリスクを大幅に下げることができず。大腸がんも、定期的な検診で早期に発見すれば、高い確率で治癒が望めます。「なんとなく怖いから検診は受けない」という選択が、命取りになることがあります。知ること、そして動くことが、ここでは最大の予防薬です。

三つ目は、日々の選択の積み重ねが深く関わる病気です。アルコールによる肝臓の病気、喫煙が引き起こす肺がんや慢性閉塞性肺疾患（COPD）、食べ過ぎや運動不足がもたらす糖尿

病・高血圧―これらは生活習慣病とも呼ばれ、毎日の小さな「選択」が長年かけて体を蝕んだ結果です。

### 自分で変えられる 病気への向き合い方

病気になったとき、「なぜこうなってしまったのか」と考えたことはありませんか。もしそれが三つ目の病気であったなら、自分の過去の振り返り、反省することが、健康を取り戻す第一歩になります。これは責めることではなく、学ぶことです。

「わかっちゃいるけど、やめられない♪」―古い歌の歌詞ですが、これは多くの方が感じることです。禁煙も、節酒も、食事制限も、「全部一度に完璧に変えよう」とするから続かないのっただけ、しかも「少しだけ」

変えることから始めてみてください。毎日の晩酌を一杯減らす。エレベーターではなく階段を使う。それだけでも大きな一歩です。

そして大切なのは、一度失敗しても諦めないことです。「また三日坊主だった」と落ち込むより、「今日からまた始める」と思える人が、最終的には変わっていきます。主治医や家族に「自分はこれを変えようとしている」と宣言することも、意外効果的です。誰かに言葉にして伝えると、後に引きにくくなるものです。

運命には従うしかない病気がある一方で、自分の力で変えられる病気も確かにあります。あなたの今日の選択が、五年後・十年後の人生をつくります。

