

コラム

みやちゃん と ご一緒体験記

Vol.51

人生百年時代、健康寿命をのばす力を身につける

数あるニュースの中でも4月のビッグニュースをひとつあげるとしたら、やはり、紅麹サプリによる健康被害報道でしょう。3月下旬に死亡者がでたと発表されて以来、死亡者数・入院者数ともに増加し続けました。

健康をサポートすべく作られたものが害になったり人命を奪ったりするのですから、過去および現在において摂取した方は不安を覚えたことでしょう。私も現在、飲んでいるサプリや薬類を再度調べたほどです。いちおう問題なしと安心したところ、週刊誌が「紅麹だけじゃない、このサプリも危ない！」云々といった見出しで不安をあおるような記事をだすので、まだまだこの問題の炎上は続くことでしょう。

今回はサプリが問題になっていますが、これまで「飲んではいけない薬」「食べてはいけない食品」「使ってはいけない日用品」など様々な情報が氾濫し、参考のために読んでみようとおもい購入したものの怖くて読めない、または読まなければよかった！と後悔した経験をお持ちの方は少なくないのではないのでしょうか。あまりにも該当するものが多くて、いったい何をどう摂取したらいいのかわからなくなってしまいますよね。人生百年時代をいきるためには、情報リテラシーとセルフメディケーションがいかに重要か改めて思います。

4月9日、HAP主催イベント「女性の100歳健康寿命をふまえたIPW実践塾」が開催され、この日は、名古屋を中心にがん教育を展開する彦田かな子さんが「がん教育の地域での実践」について話しました。彦田さんは「がん9年生」（ご自身の言葉）、がん体験者が講師として話す言葉はとても重みがあり説得力に溢れています。活動の場は学校や図書館などの公共施設。

もう一人の講師・青島敬二医師は、「がん教育とがん防災セミナー 子どもも大人

もがん教育」という題目で話しました。青島医師はがん治療医であるだけでなく家族の数人ががん患者だったこともあり、がんと深い関わりをもっています。医師の立場から、がんに罹患してから学ぶのではなく、がんに備えるための「がん防災」活動を続けておられます。

がんに罹患したら、「患者が司令塔、医師は参謀」、「最善の治療をうける患者力を身につけることが大事」という青島医師のお話が印象的でした。

数年前、家族ががん患者だったことがあり、「対話の場」を求めて浅草の「勝海舟記念 下町（浅草）がん哲学外来」（以下、「がん哲カフェ」と表記）に足を運んだ私は、現在はがん哲カフェのスタッフとなりました。この活動を通して、「がん教育」（基本、子ども向け）や「がん防災セミナー」（基本、就労世代）というアプローチがあることを知り、いつしかライフワークとなったがん啓蒙活動に対する意識が高まった気がしています。

年明け早々、能登半島地震がおこり、その後も日本列島の各地で地震が続いています。4月初旬には台湾で大きな地震があり、その数日後、九州で最大震度5弱の地震、さらに四国で最大震度6弱を記録する地震が起きています。

私が住んでいる台東区は地震や大雨などの災害対策として、充実した災害対策冊子などをよく配布してくれます。その例にならい、「がん防災マニュアル」（冊子/PDF）が必要な人に必要になる前に届くことが望ましいと考えています。

医療技術の進歩によってがんは昔ほど怖い病気ではなくなり5年生存率もあがってきています。しかし、罹患する確率が2人に一人という数字に変化はなく、1981年より現在まで日本国民の死因の第一位を占める病気となっています。イギリス王室もチャールズ国王とキャサリン皇太子妃ががんに罹患したと公表しました。経済アナリストの森永卓郎さんはすい臓がん（ステージ4）であることを公表し闘病を続けておられます。自分には関係ない病気ではないのですから、かかる前にただし知識を身につける予防をしたいものです。

自然災害、がんなどの病気、食品・薬・サプリなどによる健康被害……私たちが生きていく上ではリスクがたくさんありますが、できるだけ健康寿命をのばして実り豊かな人生を送りたいですね。そのためには、自分の健康は自分で守るための学びを続けましょう！

HAP : <http://www.hap-fw.org/>