

健康寿命の延伸に向けて : 行政、医師会の役割

神奈川県参与 内田健夫

少子・超高齢社会が進展する中、神奈川県では「健康寿命日本一戦略会議」を立ち上げ、健康寿命延伸のための検討を進めている。近年、平均寿命と健康寿命の乖離が進む傾向が見られ、今後の取り組みの大きな課題となっている。

健康寿命延伸の基本は、自助・共助・公助の適切な取り組みにある。自助としては、自立を目指して「食べる・動く・参加する」ということが基本になるだろう。「食べる」は、食生活、食習慣について健康に留意することであり、幼少時からの家庭や学校における食育が最も重要になってくる。キーワードは地産地消と自らが調理に参加することではないかと思う。「動く」ことも同様に重要で、日常的の中で運動習慣を保つことは、転倒予防や骨粗鬆症対策に留まらず、様々な効果をもたらす。「参加する」ことは、今後の取り組みの中でも最重要の課題になる。この点については自助としての取り組みもあるが、共助、公助の仕掛けが大事になってくる。継続性、効果等を小人数のグループの中で担保するような仕組みが有効と考えられる。共助は家族やご近所といった人間関係が希薄になる中で、引きこもりのお年寄り対策もふくめて、心身共に健康な老後を送るために不可欠である。町内会や婦人会、また安否確認も兼ねた宅配者や郵便局員等の活用に取り組むことも必要だろう。公助としては地域特性を勘案しながらそれぞれの地域での取り組みを活性化するために、人的、財政的なサポートをする役割が期待される。従来の健康教育などのポピュレーションアプローチを踏まえ、新たな展開が必要になっている。また、従来の縦割りから脱し、柔軟且つ総合的な展開が求められる。

医師会は地域医療の面からこれらの取り組みを補完することが求められる。未病という視点からいうと、疾病を持つ患者さんへの対応だけではなく、日頃からの地域、職域での継続的な健康管理のサポート役として今後その役割は大きくなっていく。また総合医として、病気を診るだけではなく地域医療のコーディネーターとしての役割も求められる。そのためには、地域医師会を中心に行政と協力して中長期的な地域の医療ニーズや介護ニーズの把握と分析を進め、さらには地域の医療資源、介護資源を会員に周知し、その中で果たすべき役割についての研修や啓発を進めていくことにより、さらなる質の向上を確保すると同時に医師や医療機関、また多職種との連携を進めることが重要である。

超高齢化は待ったなしの課題であるが、現状は関係者の間ですらまだまだ危機感が薄いという印象を持っている。本日のシンポジウムを機会に、地域での具体的な取り組みが進むことを期待している。