

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(13)

平成 25 年 10 月 30 日

村山 章

厚生労働省「国民健康・栄養調査」(2012年)によると、糖尿病が強く疑われる人のうち、現在治療を受けている人は65.2%、治療経験がほとんどない人は29.0%とのことです。

私の知人で67歳の女性は、足に魚の目ができてなかなか治らないため病院に行ったそうです。そして診療で「足の壊死が進んでいて2~3日遅かったら足を切断するところだった」と医師に言われたそうです。入院して同じ病室の人の話を聞いたら、巻爪から細菌が入ったその人は、膝の上から足を切断していたそうです。怖いですね。糖尿病も最初は自覚症状が殆どありません。自覚症状が出る段階では相当病気が進行しています。そして合併症から網膜症で失明、腎症で人工透析、脳卒中、狭心症、心筋梗塞などの病も引き起こします。先のデータでは、糖尿病が疑われながら約3割の人は治療経験がほとんどないとのことです。魚の目や巻爪を治療するつもりで病院にいったら足を切断、なんて本当に怖い話ですね。生活習慣病は、40歳を境にして年齢と共にドンドン進行していきます。40歳を過ぎたら年に1回以上は血液検査をやりましょう。そして自分の体質を把握して、自分の体と上手く付き合って暮らしていきたいものです。

一病息災、つまり一つでも持病があれば健康に気を配るので、元気な人よりむしろ長生きすると昔から言われますが、自分の体に自信があるからと病院に行かない人は本当に危険です。突然足の切断、なんて事態にならないよう一刻も早く病院で検査を受けましょう。

人間の体は動かして当たり前になっています。それを動かさないで、飽食の時代とやらで美味しい物をたくさん食べています。生きるために食べるはずなのに、今は食べるために生きる時代になっています。こうした突然の時代の変化に、体は悲鳴をあげています。お金で何でも買える、どうそぶくのではなく、肉体という小宇宙を通して人生を考えたいものです。