

# 日本的高齡化社會之非藥物療法

堀田 牧 (Hotta, Maki)

大阪大學大學院醫學系研究科精神醫學教室 特任研究員／職能治療師

## 【摘要】

日本人的平均壽命在先進國家當中保持著世界第一的健康水準，這是拜日本的高教育與經濟水平、保健與醫療水準之賜，也是全體國民努力下獲得的成果。另一方面，由於飲食西化與交通的發達，使得日本人的運動量下降導致糖尿病與高血壓等生活習慣病增加，成為妨礙人民健康的一大問題。此外，伴隨著年齡的增長造成活動量、身體機能及認知功能下降也阻礙健康之外，癱瘓者與繭居族等也是招致生活品質低下的原因。

且日本正面臨超高齡少子化社會。因此，為了不讓自身的疾病與照護等問題造成年輕世代的社會負擔，我們必須在維護自己生活品質的同時維持健康的生活。

如上所述，日本目前正面對健康且長壽的困難之處，為了健康生活，以持續改善個人的生活習慣、積極增進健康的「預防醫療」作為前提，採取因應措施是重要課題。

預防醫療分別有，改善生活習慣、透過適度的運動來維持健康以防範疾病於未然的初級預防；透過定期檢查與診察等早期發現疾病，並即早進行治療的次級預防；以及即使患病，也積極透過適當的治療與復健來恢復健康，並防止疾病再次復發的三級預防。此次演講將以初級預防為核心，介紹日本的健康課題與實際進行的非藥物療法。