

# 日本の高齢化社会における非薬物療法

堀田 牧 (Hotta, Maki)

大阪大学大学院医学系研究科精神医学教室 特任研究員／作業療法士

## 【要旨】

日本の平均寿命は、先進諸国間で世界一の健康水準を示しており、これは日本の高い教育・経済水準、保健・医療水準に支えられ、国民全体の努力によって成し遂げられたと考えられている。一方で、食生活の欧米化や交通網の発達による運動量の低下から、日本では糖尿病や高血圧などの生活習慣病が増加しており、健康を阻害する問題になっている。また、加齢に伴う活動量や身体機能の低下、および認知機能の低下によっても健康は阻害され、寝たきりやひきこもりなど生活の質の低下を招く要因にもなっている。

加えて、日本は超高齢少子化社会を迎えている。そのため、私たちの病気や介護などで若い世代に社会的負担をかけないように、自分自身の生活の質を保ちながら健康な生活を維持する必要がある。

このように、日本は今、健康に長生きをすることの難しさに直面しており、健康に生きるためには、個人が継続的に生活習慣を改善し、積極的に健康を増進させる「予防医療」を前提とした取り組みが重要な課題となっている。

予防医療には、生活習慣を改善し、適度な運動によって健康を維持して病気を未然に防ぐ1次予防と、定期検査や診察などで早期に病気を発見して、病気の早期治療に取り組む2次予防、病気になっても適切な治療やリハビリテーションにより、病気の回復や再発防止を図る3次予防がある。今回は、一次予防を中心に、日本の健康課題と実際に行われている非薬物療法について紹介をしていく。