

# 健康♪外来ニュース

No. 4 令和元年8月15日

下医, 中医, 上医とは何か

\*\*\*

下医（へぼ医者）は既に病気になった者を治し、中医（並みの医者）は今病気になろうとする者を治し、上医（名医）は未だ病気になっていない者を治す。中国・唐時代の医師・孫思邈（ソシバク）が650年頃に医学全書「千金方」に記した格言です。

ほとんどの患者さんは症状が出てから病院に来られるので、下医でも中医でも対処できそうなものですが、実際には発病したら治し切れない病気も多くあります。

病院として上医になれるように精進しますが、患者さんにも病気予防の心構え「自分の命は自分で守る」を持っていただきたいと思います。

予防医療のすすめ

「病気は、治療よりも予防に力を入れるのが得策です」

\*\*\*

病気になるのを未然に防ぐこと…人生100年時代を迎えて病気予防の重要性が広く知られるようになりました。予防医療にはいくつかの段階があります。

1次予防…適切な食生活、禁煙など生活習慣を改善し、適度な運動や肥満を避けるなどして健康な身体を維持する。予防接種を受ける。

2次予防…定期検診や人間ドックを受けて病気の早期発見と早期治療に努める。

3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って、病気の回復や再発防止をはかる。

最近では、0次予防（遺伝子解析による個人の特性に合わせた予防）も注目されています。

生活習慣病を予防して健康寿命を延ばすために、厚生労働省は2013年から国民健康づくり運動「健康日本21（第2次）」を始めました。国民全体が予防医療に取り組むことで、現役世代が病気に罹ることなく働くことと労働生産性が向上し、シニア世代がいつまでも元気に過ごすことと介護などの社会保障費用が少なくなるので、国としては助かるという理屈です。

個人としても、病気になって治療に苦しみながら医療費を払うよりも、1次予防と2次予防に費用をかけるほうが得だと思いませんか？

人間ドック（健診）のすすめ

人間ドックは、船がドック（船渠 センキョ）に入って定期点検し修理することになぞらえて付けられた世界が認めた日本発のネーミング。当院では、2時間ドックと1泊ドックを設定して、効率の良い健診を心がけています。

年に一度継続して受診することで、わずかな変化に気づき、病気を未然に防ぐことが可能になります。



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康♪外来

水曜日 14:00～17:00(要予約)

担当：中嶋