

皆様こんにちは、公衆衛生学専攻のHPにお立ち寄りいただきありがとうございます。

皆様、健康長生の秘訣は何だと思えますか？早寝早起き、腹八分目、食事に気を付ける、など色々あると思えます。

私たち疫学者は協力いただいた集団のデータを用いて、どういった方がその後、健康で長生きしやすいかを分析することを研究しています。そこで見えてくるのはむしろ健康にとって当たり前のことを当たり前にすることが一番の秘訣だということです。つまりタバコを吸わない、お酒は控えめに、塩は控えて、よく動く、などです。これはがんの予防についても心臓病・脳卒中の予防についても同様で、「良い健康習慣」を多く集積している人は健康で長生きする確率が高くなっています。また、病気の芽は早く積むに越したことはなく、健康診査やがん検診を毎年受ける。病気を疑われたらきちんと受診する。受診したら真面目にお薬を飲む。こういったことの積み重ねをしている方は健康長生の確率が高くなっています。つまり健康長生の法則は確かに存在しています。

ただ、皆様一人ひとりに健康的な生活を強要するといった社会のあり方が社会として健康かはわかりません。一人一人の価値観も重要だからです。

そうなる和我々の公衆衛生関係者の仕事はどうなるのでしょうか？健康的な選択を取りたいと思う人が、そういった選択を取りやすくする、そういった社会づくりを進めること、身の回りのリスクを低減していくことが重要なのではないのでしょうか。

望まないタバコの煙にさらされる機会の減少、歩きたくなるような町づくり、健康的な食品を気軽に手に取れるような環境づくり、そういった町づくり環境づくりを推進していくことも「集団」を健康にする道筋だと思います。

ただ、一方で、いわゆる健康的な生活を続けているにもかかわらず大きな病気に罹ってしまう人もいます。また若いうちから難しい病気に罹られてしまう方もいます。そういった方々を少しでも減らすためには集団としての危険因子だけでなく、一人ひとりの持つ「個」の危険因子についても検討していく必要があります。

これを明らかにするためには生活習慣や生活環境のみならず個人の遺伝情報を含む体質を明らかにする必要があります。と思っています。

集団としての健康と個としての健康、双方を保つために疫学・公衆衛生学という学問はあると思っています。病気で具合の悪い方を適切に治療して直すことと同じように皆が病気に罹りにくく、健康な社会をつくることは人の役に立てると思っています。

興味をお持ちの方、是非、本学大学院公衆衛生学専攻にお越しください。