

第 57 回全国国保地域医療学会

公開講座

— 2017.9.21.PM1start MIELPARQUE TOKYO —



講師:

中村伸一

(福井県・おおい町国保名田庄診療所長)

主催：公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会

<http://www.kokushinkyo.or.jp/>

健康を越えた“健幸”へ ～だれでも幸せになれる確かな方法はあるのか？～

「わかっちゃいるけど、やめられない」

昭和を生きた方々にはなつかしいセリフですよ。多くの方は「健康になりたい」と願っています。しかし、なかなか健康になるための行動は伴いません。夜更かしでのネット検索やゲーム、呑んだ後のみのラーメン、食後の一服などなど。

その一方、健康意識が高すぎて、「健康のためなら死んでもいい」というくらいの行き過ぎた健康マニアも一定数おられます。また、誤った健康法を熱心に取り入れる人までいます。以前、「眼にいいから」と毎日、ブルーベリージャムを目一杯食べ続けた糖尿病性網膜症の患者さんを診たことがあります。

そもそも、何のための健康なのでしょう？

健康は本来、人が幸せになるための手段のほうです。ですから、健康自体が目的ではありませんよね。同様に、医療もそれ自体が目的ではなく、幸せになるためのひとつの手段に過ぎません。

若い医師、いやそれほど若くない医師の中にも、患者さんの幸せよりも自分の知識や技術の探求に熱心な人が少なくありません。もちろん、自らの知識や技術の向上が、延いては患者さんの健康と幸福をもたらすことは十二分にありえますので、悪いことではありません。しかし一歩間違えれば、自身の向上につながらない患者を診たがらない、つまり「この人は自分の専門外だから診ない」と門前払いをしてしまう危険性もあります。専門外を理由に、病院が救急車を拒否したことで起きた悲劇は何度も報道されています。

一方、患者さんの中には、自らの生活習慣は顧みないまま、できるだけ高度な医療をその道の名医から施されて解決したいという願望の方が少なくありません。例えば、夜間や休日の救急外来では、すべての分野の専門医がそろっていないのが現実なのに、専門外の医師が診察しようものなら烈火の如く怒り出す人までいます。医療はマンパワーも財源も限りある社会資源です。だれもが健康的な生活習慣を送り、良質で適切な医療が必要最小限に施される世の中になれば、日本の医療費は節約され、マンパワー不足も解消するはずなのに、なかなかそうはなりません。

患者さんも医療者側もほんのちょっと俯瞰して、自らと社会全体の幸せを考え直した方がよさそうです。

戦後、経済が発展して一人当たり GDP（国内総生産）が数倍に上昇したのに、日本人の幸福度（主観的幸福感）は変わりませんでした。また、ある調査によると、アメリカ人の幸福度は30代で最低になりますが、その後は年齢を重ねるごとに上昇します。対照的に日本人では、調査を開始する15歳が幸せのピークで、年齢とともに幸福度は右肩下がりに減少します。私たち日本人は年をとっても幸せをもっと感じてよいのではないのでしょうか。

人が幸せになるための方法は実に多様であることが、科学的にも証明されつつあります。笑顔で暮らしたり、ポジティブな考え方をもったり、感謝の気持ちを伝えたり、人とつながりをもったり、自分の強みを活かして行動したりすることが、本当に幸せにつながるようです。従来の道徳や宗教の教えが本当に正しかったのだと、後追いでわかってきました。

医療だけに頼ることなく、私たちがもっともっと幸せになる方法をいっしょに探っていきましょう！幸せになる方法を知ることです。。

「わかっているなら、やりましょう！」

【経歴】

平成	元年3月	自治医科大学 卒業
平成	元年6月	医師免許取得
平成	元年6月	福井県立病院・診療部 研修医
平成	3年6月	名田庄村国保名田庄診療所 所長
平成	8年5月	福井県立病院・外科 医長
平成	10年5月	名田庄村国保名田庄診療所 所長
平成	11年4月	あっとほ～むいきいき館 ジェネラルマネージャー
平成	12年4月	自治医科大学地域医療学 臨床講師 福井県国保診療施設研究協議会 会長 全国国保診療施設協議会 理事（～平成28年6月）
平成	18年3月	おおい町国保名田庄診療所 所長
平成	21年4月	自治医科大学地域医療学 臨床教授
平成	29年7月	NPO 法人 J-HOPE 理事長

著書

- * 『自宅で大往生～「ええ人生やった」と言うために～』（中公新書ラクレ）
- * 『寄りそ医～支えあう住民と医師の物語～』（KADOKAWA）
- * 『朗らかに！今すぐ始めるサヨナラの準備』（KADOKAWA） 他

TV 出演

- * 『プロフェッショナル仕事の流儀』（NHK 総合）
- * 『ドクター～ある日、ボクは村でたった一人の医者になった～』（NHK BS プレミアム） 他