

# 未病を知ろう！ ～病気になってしまいう前に～

 2016年5月発行  
(2016年6月改訂)

健康な状態と病気の間には「未病」という段階が存在します。病気になってしまいう前に、「未病」を賢く理解して、より健康な状態に近づけましょう。

## 神奈川県を取り巻く現状

神奈川県は高齢者人口が急激に増加しています。平成32年には4人に1人が高齢者になると推計されており、高齢者増加率は沖縄県に次いで全国2位<sup>1)</sup>、後期高齢者の医療費は全国4位と非常に高いことが分かっています<sup>2)</sup>。また、要支援・要介護認定者も10年後(平成37年度)には、平成26年度比で約1.6倍に達することが予測されます<sup>3)</sup>。一方、現役世代の健康意識は非常に低く、特定保健指導<sup>注1)</sup>実施率は、大阪府の次に低い結果となっています<sup>4)</sup>。また、全国と比較して30代、40代男性の肥満の割合が高く、運動に対する意識も低いので<sup>5)</sup>、将来生活習慣病患者が増加する可能性があります。つまりどの世代においても問題点が存在するということです。このままですと近い将来、医療や介護をはじめとした社会システムが崩壊する危険性があります！

そこで！

健康寿命<sup>注2)</sup>を延ばし、高齢になっても誰もが健康・幸せに暮らし、長生きできるような社会を少しでも早く実現する必要があります！



## 「未病」とは？

人の健康状態は、ここまでは「健康」ここからは「病気」というように明確に分けることはできません。健康と病気の間で連続的に変化している状態を「未病」といいます(図1)。未病は人によって様々な症状や程度を示すことから、未病の診断・治療には、あらゆる角度からの検討や対応が必要です。さらに、加齢に伴い複数の未病が絡み合ってきます(表1)。

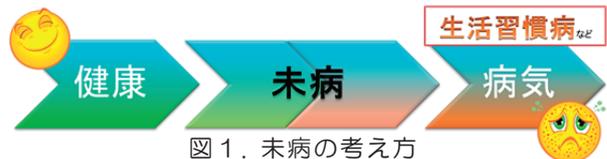


表1. 健康～未病～病気の移りかわり

臓器/機能	健康	未病	病気
血管	しなやか	動脈硬化 高血圧	脳出血 大動脈瘤など
糖代謝	基準血糖値	血糖値上昇 インスリン抵抗性	糖尿病 糖尿病合併症
脂質代謝	基準脂質値	高脂血症 動脈硬化	心筋梗塞 脳梗塞

この未病のコントロールの仕方で老化の個人差が生じ、それが寿命の相違につながってきます！ そのため、特定の病気になってから治療を開始するのではなく、普段の生活において心身の状態を整えて、より健康な状態に少しでも近づける「未病を治す（＝改善する）」取り組みが大切になってきます<sup>注3)</sup>。

**私たちが目指す参加型医療**

運動不足や過食など不適切な生活習慣は、その積み重ねの中で次第に病に近づいていくことから「未病」の最たる原因です。生活習慣を改善できれば、生活習慣病やそれに続く脳卒中や心筋梗塞などの重篤な病気の発症を未然に防ぐことができ、未病を改善することにつながります。

図2に示すように、高血圧などひとつの症状を治療しても生活習慣病の原因を完全に取り除くことはできません。まずはご自分の健康状態と向き合い「食・運動・社会参加」の3つの取り組みにより参加型医療を目指しましょう(図3)。ここで「医療」とは、広く、ひとの健康の維持・回復・促進などを目的とした活動のことをいいます。医食農同源<sup>注4)</sup>の考え方でバランス良い食生活を送り、人との出会いや交流を深め、日常生活に運動やスポーツを取り入れることで、ご自分やご家族の健康の維持・回復・促進を進めて下さい。

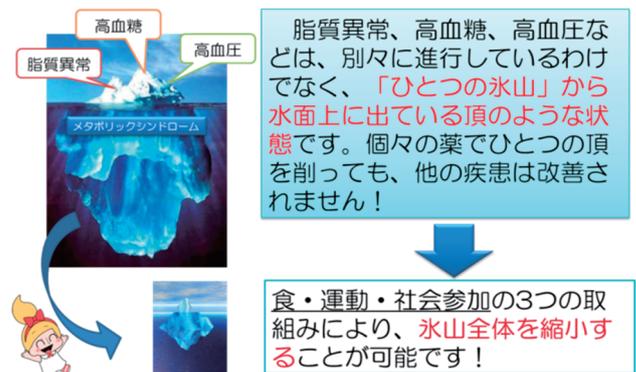


図2. 何故生活習慣を見直すのか

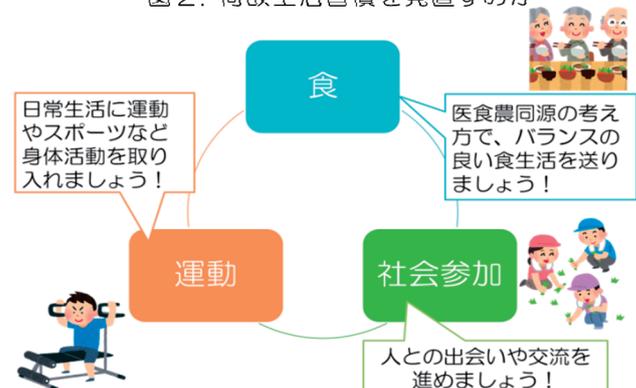


図3. 参加型医療を目指す

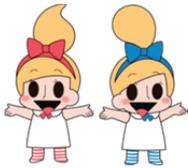
**上手な薬の使い方～自己治癒力を補う～**

最近では、手術後の食欲不振や低下した体力・抵抗力を補う目的等で、漢方薬が処方されることが多くなってきました。もともと漢方薬は、一人ひとりの体質や症状・健康状態に合わせてオーダーメイドで対応できるので、個人差が大きいと言われる未病や高齢者の状態改善に向いています。表2に示すように、西洋薬(一般的に使用されている薬)と漢方薬はそれぞれ異なる特性を持ちます。漢方薬は副作用が少ないと言われますが、副作用が全くないわけではありません。西洋薬と漢方薬、互いの長所を生かし、個々の症状に合わせて上手に使い

分けることが大切になってきます。ただ、未病や病気を治すためには、どんなに強力な薬を使ったとしても、最終的に自分で治そうとする力「自己治癒力」も欠かせません。例えば、薬の力を使って食欲が回復すれば体力も戻ってきます。医師・薬剤師のサポートのもと、ご自分の健康状態と積極的に向き合っていきましょう。

表 2. 西洋薬と漢方薬の違い

西洋薬と漢方薬、互いの長所を生かし、個々の症状に合わせて上手に使い分けることが大切です！



	西洋薬（通常の薬）	漢方薬
薬の成分	有効成分が単一。	複数の生薬を配合。（それぞれの生薬が多く有効成分を含んでいる。）
特徴	症状をピンポイントに抑える。（一つの症状や病気に対して強い効果を持つ）	身体全体の治癒力を高める。（1処方でも様々な作用を持つ）
効きめの速さ	速効性	遅効性（風邪薬や胃腸薬は速効性）
効きめの強さ	効きめが強い。副作用が現われることもある。	多彩な症状にマイルドな作用を示す。副作用がないわけではない。
適している症状	病気の原因が特定でき、原因別の治療が可能な場合など、1つの症状や病気に対する直接的な治療に適している。	原因が特定できない慢性疾患、生活習慣病、成人病など、複雑・多彩な症状がある場合に適している。

神奈川県衛生研究所の取組み

当所では、未病を改善する取組みを支える仕組み作りの一環として、未病研究を開始しています。自覚症状のない未病の診断は大変難しいことから、未病診断のカギになるような因子を見つけるための研究を行っています。

近年、肥満や糖尿病、動脈硬化性疾患に共通する病態として、非常に**低レベルの慢性炎症**が注目されています。炎症状態の持続が、糖尿病や動脈硬化症などの生活習慣病の発症の原因になることが分かっています(図4)。

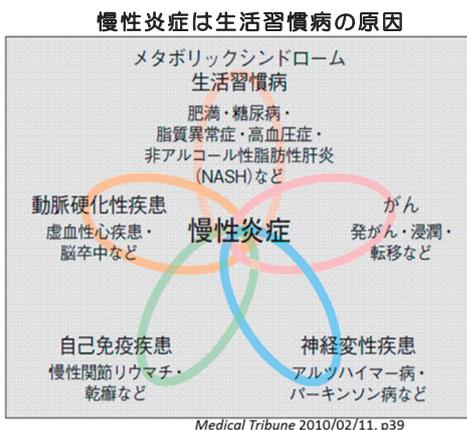
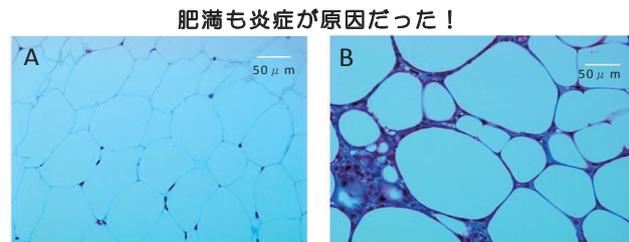


図4. 慢性炎症は各種疾患の中心にある



A.健康なマウスの脂肪細胞  
B.肥満マウスの脂肪細胞  
脂肪細胞が肥大し、濃い紫の部分に炎症性細胞が浸潤している。

未病とは、生体内で小規模な炎症がおこりつつある状態！

図5. 未病にも炎症が大きく関わる

図5に肥満の例を示しましたが、未病は生体内で小規模な炎症がおこりつつある状態といえます。そこで、長寿ホルモン<sup>6)</sup>である「アディポネクチン」量を遺伝子操作

で減らしたマウスを使って解析しました。このマウスは炎症が起こりやすいことが分かっているため「未病」マウスとして最適といえます。研究の結果、血漿中アミノ酸やアディポネクチンなどのサイトカイン<sup>注5)</sup>濃度を測定し、詳細に解析することで、未病診断の指標となる可能性が考えられました。

**参加型医療を目指しましょう！**

未病は、医療機器の発達で検査値の異常などにより早期に発見できるようになりました。しかし、病気に至ってからは改善しない疾患も多く存在しますし、今後は自覚症状のない時期にこそ未病への対応が求められてきます。このため、年齢に関わらず**参加型医療**を実践していくことが不可欠です。あくまでも**未病を改善するのは私たち自身**であり、それを導き、手助けするのが医療従事者、このような考え方を文化として育てていく必要があります。

未病を賢く理解して、皆で健康な状態に近づいていきましょう！

注1:メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた、生活習慣病予防のための健診・保健指導(40歳以上を対象に実施)。

注2:健康上の問題がなく日常生活を普通に送ることができる状態。

注3:神奈川県では、平成26年1月8日に「未病を治すかながわ宣言」を発表し、健康寿命を延ばし、高齢になってもだれもが健康に暮らすための未病を改善する取り組みへの賛同と参画を呼びかけています(<http://www.pref.kanagawa.jp/prs/p744284.html>)。

注4:病気の治療も日常の食事も、ともに生命を養い健康を保つために欠くことのできないもので、源は同じだという考え(医食同源)に、地産地消の食材等を育てる「農」を取り込んだ健康観。

注5:免疫に関与する細胞から分泌されるタンパク質。多くの種類があり、特に免疫、炎症、細胞増殖・分化等に関与。

(参考リンク)

- 1) 神奈川県「神奈川県高齢者居住安定確保計画」(平成27年3月31日)  
<http://www.pref.kanagawa.jp/uploaded/attachment/758862.pdf>
- 2) 神奈川県「神奈川県医療費適正化に関するデータ分析」(平成26年度の分析における神奈川県の特徴)  
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f450232/>
- 3) 神奈川県「かながわ高齢者保健福祉計画」(平成27年度～平成29年度)  
<http://www.pref.kanagawa.jp/uploaded/attachment/771699.pdf>
- 4) 厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ」(平成25年度)  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/shakaihoshou/iryouseido01/info02a-2.html>
- 5) 神奈川県「平成22年度 県民健康・栄養調査結果の概要」  
<http://www.pref.kanagawa.jp/uploaded/attachment/444068.pdf>
- 6) ためしてガッテン「長寿ホルモン大放出！ 動脈硬化メタボ糖尿病 一挙解決SP」  
<http://www9.nhk.or.jp/gatten/archives/P20151028.html>

(理化学部 秋山晴代)

神奈川県衛生研究所ホームページを  
ご覧ください



衛研ニュース No.174 平成28年5月発行  
発行所 神奈川県衛生研究所(企画情報部)  
〒253-0087 茅ヶ崎市下町屋1-3-1  
電話 (0467) 83-4400 F A X (0467) 83-4457  
<http://www.eiken.pref.kanagawa.jp>

再生紙を使用しています。