

すこやか

2026.6 第200号

発行：金沢市医師会
責任者：鍛治 恭介
金沢市西念3丁目4番25号 TEL.263-6721
URL:<http://www.kma.jp>



金沢市医師会

「すこやか」 第200号発刊に寄せて

金沢市医師会会長

鍛治 恭介



健康情報誌「すこやか」は昭和54年5月に創刊され、このたび第200号を迎えることとなりました。長きに渡り発行を重ねてこられましたのは、各校下の町会連合会や公民館の皆さまのご協力、そして長年にわたりご愛読いただいている市民の皆さまのご支援の賜物であり、心より御礼申し上げます。

本誌は、健康や病気に関する正しい知識をお届けし、「自分の健康は自分で守る」という意識を育てていただくことを願って創刊されました。以来、日常の健康課題やさまざまな病気をはじめ、その時々の医療の話題や新しい知見を取り上げ、分かりやすくお伝えするように努めてまいりました。新型コロナウイルス感染症の流行時や震災に際しても、健康に関する情報発信の一端を担ってきたところです。

第200号では「未病」をテーマに取り上げました。金沢市の健康づくりにおいても重視されている考え方であり、病気として発症する前から健康に目を向け、日々の生活の中で体調を整えることの大切さを示すものです。

金沢市医師会は、これからも地域に根ざした医療活動を通じて、市民の皆さまの健康づくりに寄与してまいります。「すこやか」が今後も身近な健康情報誌として親しまれ続けることを願い、第200号発刊のご挨拶といたします。

祝 辞

金沢市長

村山 卓



金沢市医師会におかれましては、市民の健康の維持・増進のため、検診業務をはじめ予防接種、救急医療、学校保健など多方面にわたる取り組みに加え、市民に常に貴重な健康情報を提供してこられた「すこやか」を昭和54年から、47年間・200回に渡って継続して発行してこられたことに、心より敬意を表する次第です。

今回の記念誌で取り上げられた「未病」は「発病には至らないものの健康な状態から離れつつある状態」であり、その状況に早く気づき、生活習慣を見直す等の未病対策は、病気の早期回復や予防、健康の保持増進ができ、健康寿命の延伸に繋がるものと捉えています。

本市では、こどもからお年寄りまで、誰もが健やかに心豊かに生活できるよう、新たに未病対策の視点を取り入れた「金沢健康プラン2024」を策定し、様々な具現化施策に取り組んでいるところであります。

今後とも、地域医療の担い手である皆様とともに、市民一人ひとりが心身ともに健やかに安心して暮らせるまちづくりを進めてまいりますので、なお一層のご尽力を賜りますよう、お願い申し上げます。

終わりに、本誌編さんにあたりご尽力された方々に対し深く感謝申し上げますとともに、金沢市医師会のますますのご発展と会員の皆様のご健勝を心から祈念して祝辞といたします。

未病とは？

— 病気になる前に気づくことの大切さ —

未病とは

皆さんは「未病（みびょう）」という言葉聞いたことがあるでしょうか。「未病」とは「病気ではないけれど、健康とも言えない状態」を意味します。多くの病気は突然おこるのではなく、体の中で少しずつ変化が進み、疲れやすい、眠れない、血圧が少し高いなどの小さな変化として現れます。この段階こそが未病の状態です。近年、日本では高齢化が進み、生活習慣病が増えていることから、病気になる前の段階で体調の変化に気づき健康を守る未病の考え方が注目されています。

「未病」という言葉は、2000年前の後漢の時代に、中国最古の医学書とされる「こうていだいけい黄帝内経」にはじめて見られます。このなかで、「未病とは病気に向かう状態を指し、この未病の時期を捉えて治すことのできる人が医療者として最高人（聖人）である」と書かれています。日本では、江戸時代の医学者であるかいばらえきけん貝原益軒が

83歳にして著した「ようじょうくん養生訓」に登場しています。「まだ病気になっていない状態」という意味があり、現代の医学では、健康と病気ははっきりと分かれているわけではなく、連続した状態と考えられています（図1）。

たとえば、最近疲れやすい、体重が増えてきた、血圧や血糖値が少し高め、よく眠れない、気分が落ち込みやすい、こうした状態は、まだ病気と診断されるわけではありませんが、放っておくと将来病気につながる可能性があります。未病の考え方は、国の健康政策でも重視されており、「自分が健康と病気のどこにいるのかを見える化することが必要」と述べられています。つまり、未病とは“病気の手前のサイン”に気づき、早めに対策するための考え方なのです。

未病の大切さについて

日本では100歳以上の高齢者が年々増え、2050年には約53万人に達すると推計されています。長く生きる時代だからこそ、「健康寿命」を伸ばすことが重要です。食生活の変化や運動不足により、糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病が増えています。これらは未病の段階で気づき、改善することで予防できます。病気になってから治療するだけでは、社会全体の負担が大きくなります。未病の段階で行動を変えることが、将来の健康にも、社会にも大きなメリットをもたらします。



体調は良好 疲れやすい・高血圧・
検査値が少し 糖尿病など
高いなど

厚生労働省「未病指標について」
資料より改変：2019

図1 健康・未病・病気の関係

未病に気づくために

未病を早く見つけるためには、健康診断を受けること、体調の変化に注意すること、そして気になる症状があれば医療機関に相談することが大切です(表1)。

未病の原因について

未病はなぜおこるのでしょうか。主な原因を整理してみましょう。

1. 生活習慣の乱れ

- ・食生活の偏り：野菜不足、脂っこい食事、塩分のとりすぎ、朝食を抜く習慣などは、体のバランスを崩す原因になります。
- ・運動不足：デスクワークや車での移動が多く、1日の歩数が少ない生活は、筋力低下や血行不良を招きます。
- ・睡眠不足：夜更かしや不規則な睡眠は、体の回復を妨げます。

2. ストレス

現代社会では、仕事や人間関係、将来への不安など、さまざまなストレスにさらされています。ストレスが続くと、自

律神経のバランスが乱れ、体にさまざまな不調があらわれます。

3. 加齢による変化

年齢を重ねると、体の機能は少しずつ低下していきます。筋力や体力の衰え、代謝の低下、ホルモンバランスの変化などが、未病の状態を招きやすくします。

4. 環境の影響

季節の変わり目の寒暖差、エアコンによる冷え、乾燥した空気なども、体調を崩す原因になります。

未病を改善するためのポイント

未病の状態を放置せず、少しずつ生活を見直すことで、健康な体を取り戻すことができます。ここでは、日常生活で取り入れやすい5つのポイントをご紹介します。

ポイント1：バランスのよい食事

食事は体をつくる基本です。次のことを心がけてみましょう。

- ・野菜を毎食とる：1日350g(両手いっぱい程度)の野菜を目標に
- ・塩分を控えめに：1日6g未満を目安に、

表1

未病チェックシート — あなたの体のサインを確認しましょう —

身体の状態

- 疲れやすくなった
- 階段や坂道がづらくなった
- 体重が増えた/減った
- 食欲が落ちている
- 肩こり・腰痛が続いている

睡眠・ストレス

- 寝つきが悪い
- 夜中に何度も目が覚める
- 朝すっきり起きられない
- イライラや不安を感じやすい
- 趣味や楽しみが減った

生活習慣

- 運動する習慣がない
- 外出する機会が減った
- 食事時間が不規則
- 塩分・脂っこい食事が多い
- 間食や夜食が多い

健診・数値

- 血圧が高めと言われた
- 血糖値が高めと言われた
- コレステロールが高い
- 健診を1年以上受けていない

【判定】 0～3個：良好 / 4～7個：未病の可能性 / 8個以上：要注意

味付けは薄めに
・よく噛んで食べる:ひと口30回を目標に、
ゆっくり食事を楽しむ

・朝食を食べる:朝食は体のリズムを整える大切なスイッチです

ポイント2:適度な運動

特別な運動をしなくても、日常生活の中で体を動かす機会を増やすことが大切です。

- ・1日8000歩を目標に歩く
- ・エレベーターより階段を使う
- ・テレビを見ながら軽いストレッチをする
- ・買い物は車ではなく歩いて行く

運動は血行を良くし、筋力を保ち、ストレス解消にも効果があります。

ポイント3:質のよい睡眠

睡眠は体を回復させる大切な時間です。

- ・毎日同じ時間に寝起きする習慣をつける
- ・寝る前1時間はスマートフォンやテレビを控える
- ・寝室を暗く静かに保つ

・入浴は寝る1~2時間前にすませる

眠りが浅い、夜中に何度も起きるといった場合は、生活リズムを見直してみましよう。

ポイント4:ストレスとうまく付き合う

ストレスをゼロにすることは難しいですが、上手に発散することはできます。

- ・好きな音楽を聴く、趣味の時間をもつ
- ・友人や家族と話す
- ・深呼吸やストレッチでリラックスする
- ・自然の中を散歩する

「自分なりのリフレッシュ法」を見つけおくことが大切です。

お詫びと訂正

前回3月発行の「すこやか」199号3ページ目、「ヒトパピローマウイルスワクチン(HPVワクチン)」の接種年齢についての記載に誤りがありました。お詫びの上、訂正いたします。正しくは以下のとおりとなります。

HPVワクチンは**14歳以下**で開始された場合は**2回**の接種で良いですが、**15歳以上**で始めた場合は**3回**の接種が必要となるためご注意ください。

ポイント5:定期的な健康チェック

未病の状態に気づくためには、自分の体の変化に敏感になることが重要です。

- ・毎年の健康診断を受ける
- ・血圧や体重を定期的に測る
- ・気になる症状があれば早めに医療機関を受診する

「まだ病気じゃないから大丈夫」と放置せず、小さな変化を見逃さないようにしましょう。

みんな一緒に未病対策

未病の改善は、一人で取り組むよりも、家族や周囲の人と一緒にを行うと長続きしやすくなります。

- ・家族や周囲の人と一緒に食事をとる
- ・休日は一緒に散歩や軽い運動をする
- ・お互いの体調を気にかけて、声をかけ合う

とくに高齢の方や一人暮らしの方は、周囲との交流が健康維持に大きく影響します。孤立を防ぎ、人とのつながりを大切にすることも、未病対策のひとつです。

さいごに

「未病」とは、病気になる前の体の変化の段階です。健康診断を受け、日頃の生活習慣を整えることで多くの病気を予防することができます。病気になってから治療するだけでなく、病気になる前に体を守ることが大切です。毎日の生活を少し見直し、未病の段階で健康づくりを心がけましょう。