



# 病気になる前に治す

## —「未病」<sup>みびょう</sup>とは?—

企画：  
日本医師会

No.198

指導：国際医療福祉大学附属熱海病院老年内科 教授 都島 基夫

### 少子高齢化の進展に伴って…

65歳以上の人口が20%近くを占める超高齢化少子化社会を迎え、医療費や介護費が増加しています。若い人の負担は増える一方です。このままでは健康保険による診療を受けられない時が来てしまいます。

そこで、少子化対策とともに病気になる前の「未病対策」が必要となってきました。介護予防、いきいき85歳、若いときからの生活習慣病対策が、今後10年間のキーワードです。「主治医は自分自身」という心構えで生活習慣を改善していくことが大切です。

### 未病とは？

2000年以上前の中国の書物『黄帝内経素問』<sup>こうていだいけいそもん</sup>の中に「聖人は未病を治す」と書かれていて、予防の重要性が既に認識されていたことがわかります。「未病」とは、発病には至らないものの軽い症状がある状態です。五臓六腑がつながっているという考えが根本にあり、軽いうちに異常を見つけて病気を予防するという考え方です。



### いっそう重要な考え方に

最近では外来や検診でさまざまな検査ができるようになり、特に自覚症状がないにもかかわらず検査値異常を指摘されることがよくあります。生活の質(QOL)は侵されていないが検査値に異常がある未病の場合、その時点で病気を発症させないための治療をしていく「治未病」<sup>ちみびょう</sup>の考え方が、今後、より重要になってきます。

高脂血症、糖尿病、高血圧症なども「未病」の1つと考えることができます。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。