

# Hello! FUJISEI

No. 174

今年の夏は猛暑を乗り越して、「酷暑」、そして、ゲリラ豪雨や竜巻など天候不順な夏でした。まだまだ暑い日もありますが、季節の移り変わりとともに涼しい秋がやってきます。しかし、秋の到来とともに、体調不良を訴える人が増えます。記録破りの酷暑に痛めつけられ、冷房で身体を思いっきり冷やし、冷たいビール、ジュース、アイスクリーム、麦茶、冷水などを摂取し過ぎて、気づかないうちに体に負担を強いてしまっていたのです。さらに、暑さで早い時間に寝付けなく、ついつい夜

日本が100人の国だったら…

## 生涯でがんになるのは 男性27.2人、女性21.2人

更かしをした人も多かったかもしれません。

倦怠感や食欲不振が続き、さらには喉の痛み、発熱、咳等、風邪の症状が長く続くという方も少なくありません。言うならば「秋バテ」状態になっています。

生活リズムを取り戻し、食事にも気を配り、早いうちに夏の疲れをとっておきたいものです。

厚生労働省の「平成25年版 厚生労働白書」では、直近のデータ（平成19年～24年）を元に「100人でみた日本」が紹介されています。これは、厚生労働白書の内容を元に、健

康や就労などの面から日本の概要をチェックしたものです。

それを見ると、健康状態に不安を感じている人が12.2人、日常生活に悩み・ストレスを持っているのは46.5人になります。生涯でがんになるのは、男性27.2人、女性21.2人という結果になります。

近年よく使われる「～がもし100人の村だったら」と、100人単位に集約して単純化する手法ですが、確かにわかりやすく、自らの問題として、健康・医療についてしっかりと考えてみるきっかけとなりそうです。いかがでしょうか？

### ■100人でみた日本

(厚生労働省「平成25年 厚生労働白書」より医療関連を抜粋)

■健康状態が「よくない」「あまりよくない」と感じているのは？	12.2人 (6歳以上)	■タバコを吸うのは？	男性 12.8人 女性 4.1人
■日常生活の悩み・ストレスを感じているのは？	46.5人 (12歳以上)	■生涯でがんになるのは？	男性 27.2人 女性 21.2人
■健診や人間ドックを受けたことがあるのは？	64.3人 (20歳以上)	■骨髄移植ドナーに登録しているのは？	0.33人
■病気やけがなどで通院しているのは？	37.0人	■メタボリックシンドロームが強く疑われるまたは予備群は？	男性 (40～74歳) 11.9人 女性 (40～74歳) 4.8人
■生活習慣病は？	12.6人	■習慣的に運動をしているのは？	男性 (20歳以上) 13.8人 女性 (20歳以上) 12.5人
がん……………	1.2人		
糖尿病……………	2.1人		
高血圧性疾患……………	7.1人		
心疾患……………	1.3人		
脳血管疾患……………	1.0人		