

Hello! FUJISEI

No.24

日本が100人の村だったら…

生涯でがんになるのは 男性26.6人、女性20.8人

今年の夏は猛暑を乗り越えて、「酷暑」の長く続いた夏でした。それでも季節の移り変わりとともに涼しい秋がやってきています。

しかし、秋の到来とともに、体調不良を訴える人が増えてきています。記録破りの酷暑に痛めつけられ、クーラーや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いているという方も少なくありません。言うならば「秋バテ」状態になってしまっています。

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22年版 厚生労働白書」では、直近のデータ（平成15年～21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13.0人、日常生活に悩み・ストレスを持っているのは48.2人になります。生涯でがんになるのは、男性26.6人、女性20.8人という結果になります。

最近よくある「～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22年 厚生労働白書」より保健医療関連を抜粋)

■ 健康状態が「よくない」「あまりよくない」と感じているのは？ **13.0**人（6歳以上）

■ 日常生活の悩み・ストレスを持っているのは？ **48.2**人（12歳以上）

■ 健診や人間ドックを受けたことがあるのは？ **61.5**人（20歳以上）

■ 1か月の間に医療機関等にかかっているのは？ **33.4**人

■ 生活習慣病は？ **11.5**人

- がん……………1.2人
- 糖尿病……………1.9人
- 高血圧性疾患……………6.2人
- 心疾患……………1.2人
- 脳血管疾患……………1.0人

■ タバコを吸うのは？ 男性 **14.5**人
女性 **3.9**人

■ 生涯でがんになるのは？ 男性 **26.6**人
女性 **20.8**人

■ 骨髄移植ドナーに登録しているのは？ **0.279**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） **11.4**人
女性（40～74歳） **4.6**人

■ 習慣的に運動をしているのは？ 男性（20歳以上） **13.1**人
女性（20歳以上） **11.6**人