

自己管理欠陥症（生活習慣病）について

病気に関連する予防医学と豆知識

「自己管理欠陥症」と聞いてピンと来る方もいらっしゃると思いますが、日本では「生活習慣病」と呼ばれているものになります。本来、日本では「成人病」として呼ばれていたものが、いつぞや「生活習慣病」と呼ばれるようになって久しいわけですが、大人になって発症するべき疾患が子供にも発症するということが分かり、その名前を「成人病」から「生活習慣病」と名前を変えざるを得なくなったのです。名前の通り、生活習慣が病気の原因になるという考え方に基づいているわけですが、意図としては、「生活習慣を気をつければ予防できる」というものがベースにあり、名前を変えることにより国民意識に働きかけて予防しようというもののはずです。しかし、実際には生活習慣病の患者さんの数はうなぎのぼりで決して減じることはありませんでした。一方、アメリカではこの生活習慣病のことを「自己管理欠陥症」と言われているとのこと。つまり、自己管理をきちんとすることによって防げるという考え方に基づいているわけですが、少々きつい表現ですね。しかし、アメリカで生活する場合、この考え方は非常に重要な位置を占めているのです。日本のビジネスマン、一般的に言うエリートというイメージは、会社のため、仕事のために家庭もかえり見ず、自分の健康すらかえり見ず、一生懸命に働いてストレスを多大に溜め込んで、そのストレス発散のためにお酒の席やタバコというものが必須アイテムのように使われております。そして悲鳴をあげる身体に鞭をうち、薬などで症状をごまかしながらボロボロになって出世していく、仕事のために身体を壊すことはまるで名誉の負傷のように扱われ、お偉いさん同士の会話では自分の病気の自慢話まで出てきてしまうといえます。何となく、日本人では理解できるような内容ですが、これはアメリカ人には全く理解できない内容のようです。アメリカには終身雇用制度というものが無いため、自分の身体に問題が起こり、長期間会社に空白を作ってしまうと、その時点で解雇されてしまいます。いわゆるエリートさんは、普段以上に自己管理をして自分の健康に配慮していかねばなりませんし、そうしなければ、出世の道は閉ざされてしまうのです。アメリカでは肥満の人も自己管理が出来ないと判断され、出世できないとのこと。一方日本は、自己管理が出来ない人たちが出世していく？と見られています。でも、自己管理が出来ない人たちに、部下の管理が出来るのですか？会社の管理が出来るのですか？そのようにアメリカでは捉えられているのです。「自己管理欠陥症」というきつい名前の病気ですが、逆に自己管理をしっかり行えば克服も出来る病気でもあるのです。今までの意識とは違う角度から見直していくことも重要ではないでしょうか。



医療法人 照燈会

あかね台 眼科脳神経外科クリニック

Akanedai Clinic of Ophthalmology and Neurosurgery