

新

Dr. 中田の「健康にばさばさ」

こわ〜っ！メタボの正体と防ぎ方①

今回から投稿欄をいただき、健康と病気（特に生活習慣病）、そして予防についてお話してみたいと思います。

病気とは心身が病んだ状態です。一方、健康とは心身が健康に、安らかに保たれた状態です。検査等で異常値を示されたら…。健やかとは言いつても、さんが、一概に病気とは言えないでしょう。むしろ「〇〇が高いですね。××が悪いですね」の医者一言が（病は気からというわけでもないでしょうが…）病気を作ってしまうかもしれません。

では病気になったら…。病を癒（いや）すのは、医者の力ではもちろんありません。生体自体に備わっている治癒（ゆ）力、回復力です。

私たちは医学的なさまざまな知識と経験、種々の薬物・機器

をもって、それらをサポートするように努めます。

先ほどの血液検査の例ならば、数値をもって病気とするのではなく、その状態で安らかに過ごせるならばフォローします。しかし一方、その異常の裏に病が隠れている時、将来明らかな病に発展する可能性を考えたと時、それを防ぐよう協力するのです。さて、最近よく取りざたされているメタボリック症候群。皆さんも一度は聞いたことがあるでしょう。

それ自体は明らかな病気ではなく、リスクの蓄積状態、将来の重篤（とく）な病に進展する可能性が高い状態と考えられています。

次回から、最近増えている脳梗塞や狭心症・心筋梗塞などの虚血性心疾患、その発症母体のひとつと考えられているメタボリック症候群についてお話ししましょう。

（町立診療所副所長 中田宏志医師）

だいせつざんのすがお

大雪山の素顔

山岳ガイド、旭岳ビジターセンター、自然解説員などで活躍する人たちをリレーしています。高山植物、紅葉、雪、動物など「自然の大博物館」といわれる大雪山の素顔が見えてきます。

天からの贈り物

雨粒一つ一つが、雪の結晶一枚一枚が、大雪山の山々に降り、積もり、大地に染み込みいつしか壮大なドラマを生み出します。永久の営み。

五月が過ぎ、六月になっても山にはたくさん雪が残っています。あんなにも頑固だった雪も日差しや雨、風には勝てず、雫を落としながら表情を緩めていきます。この一滴の雫は一体どこへ行くのでしょうか。

旭岳を見ると岩や砂れきだらけの山肌をさらけ出しているように見えますが、なんとも不思議なことに、この山は水の山だったのです。大雪山全部が大きな水がめという訳です。二十数年前、山



忠別川

の標識を立てる仕事がありました。旭岳の天辺にも深い穴を掘って道標を立てました。50センチほどで水が染み出てきて、1メートルぐらいまで掘り進むと土が凍っています。永久凍土です。中岳分岐では20センチメートル程度でジャバジャバの水が湧いてきます。1メートル横はお鉢平の深い谷なのに、何故かこの水は中岳温泉の方にしみ出し、ピウケナイ川から忠別川を経て石狩川に向かいます。

東川の水は、東川生まれなのです。

文：ヌタブカウシペ店主 春菜 秀則