

# 病

は突然、訪れる



interviewee  
**清水誠司**さん  
 梶平地内在住。61歳。58歳のときに大動脈解離を経験。現在は平保育園の園長をしている。趣味は自然散策や写真撮影。

清水さんは、2018年に大動脈解離を患い、入院治療や日常生活の改善などで回復されていますが、いまだ後遺症もあるとのこと。今回のテーマで記事を作成するにあたり、取材を申し込んだところ、町民の皆さまの健康への一助になればということから快くお受けいただきました。

### 経験したことのない「胸の痛み」

あの日のことは今でも覚えています。2018年3月11日、18時55分、58歳のとき。家に帰ってきた今川焼を一口食べた瞬間、突然、背中から胸にかけて突き抜けるような、かつて経験したことのない激痛が走りました。息をするのも容易でなく、胸の中ですらでもない異変が起きてしまったことを直感しました。そこからすぐ救急車で運ばれて、入院生活になりました。診断名は「大動脈解離」、心臓から出てすぐの動脈が裂けて、血液が動脈の外へ流れ出してしまふ恐ろしい病気でした。

### 「健康には自信があった」

私は、今まで大きな病気をした

# 食と幸福

～これから先の人生の、幸せのための処方箋

人生100年時代。  
 長い人生、なるべく幸せを感じて生きていきたいものですが、  
 幸せであるためには、何が必要なのでしょうか。  
 そして、そのために、明日からできることは何なのか。一緒に探してみましょう。

高齢になっても、  
 幸せでいるためには？

あなたは今、幸せですか？  
 簡単に答えることが難しい質問であるかもしれません。しかし、人生100年時代と呼ばれる現在、町民の皆さんの平均寿命は、男性81.35歳、女性85.87歳<sup>※1</sup>となっています。この長い人生、いくつになっても、出来る限り幸せを感じて生きていきたいものです。  
 そこで、幸せに感じている人には、どんな要素が共通しているのでしょうか。そのヒントとなる、興味深い調査結果があります。

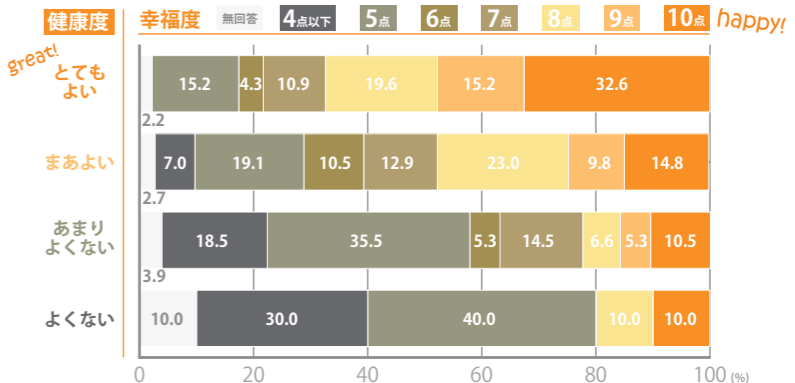
### 幸福度と健康度に相関関係

令和元年12月に行った「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」では、「現在の健康状態がよい」と答えた人ほど、「幸福を感じている点数」が高い傾向が見られました<sup>※2</sup>。そこから、「幸福を感じていること」と、「健康であること」は相関関係があることがわかります。つまり、生きていくうえで、なるべく健康であることが幸せへの一

番の近道なのです。

しかし、町民一人あたりの年間医療費（国民健康保険）は右肩上がりで増加しており、埼玉県平均と比較しても高い水準です。今は健康な人もいつ健康を害するかわかりません。では、健康を害する原因は何が多いのでしょうか。その前に、ひとつのエピソードをご紹介します。

グラフ①  
**現在の健康状態 × 幸福度の相関関係**



※1 令和3年2月28日閲覧・埼玉県HP「地域別の健康情報」  
 ※2 令和元年12月「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」