

予防医学

予防医学は、病気にならないように未然に防ぐ医学と言え食生活、運動、生活習慣などを正し、病気にならない身体を作ることにあたります。

病気になったら治すという「治療医学」に対して、病気にならないように予防するのが「予防医学」です。

予防医学には、一次予防、二次予防、三次予防の三つの段階(ハーバード大学教授らによる)があります。

三段階の予防医学

一次予防	1) 健康増進 2) 疾病予防または特殊予防	・健康的な生活を送りながら危険因子を除去し、疾病の発生を抑えることを目標 ・休養、レクリエーション、健康教育、生活環境の改善 ・感染症対策、生活習慣病対策、B・C形肝炎対策
二次予防	3) 早期発見・早期措置 4) 適切な医療と合併症対策	・疾病を早期発見・治療。疾病の進行を遅らせ、合併症を予防し、後遺症を軽くする(健康診断や人間ドック)
三次予防	5) リハビリテーション	・後遺症の予防、社会復帰対策、合併症の再発防止対策

上記の予防をすべて実践するためには、これからの予防医学は、保健学、栄養学、看護学、教育学さらには心理学等の医学以外の多くの分野との連携の下に、確立され実践すべきものであると思われます。特に、現代社会の様々な新たな健康問題に対応して、充実した予防医学を展開するためには、各分野の連携の重要性が必要です。

今後、予防医学の必要性を広く国民に徹底させ、医療の場をはじめとしたあらゆる生活の場における各種の保健活動や健康教育の充実にも努めるなど、医療や予防活動によって構成される包括的対応の確立が必要となる。高度な医学的知見に基づく対応も必要であり、高齢者の保健対策や、乳幼児の健康問題にも、予防医学の果たすべき役割が大きくなる。疾病発生に際しては、早期発見・早期治療を進め悪化を防止し、QOL(生活の質)の向上を図るなど、一次、二次及び三次予防活動を指導する。