

# 予防医学の基本

# 邦人健康サポートの会について

- ・ フランスで医療にアクセスするための手伝い
- ・ システムの理解・利用の手助け
- ・ 医療情報の発信、共有
- ・ 団体としての医療行為はなし  
(メンバーの個人的な診療は可能だが有償)
- ・ 意見、医療書類の翻訳、検査結果・診断の再説明  
などは可能な範囲で検討

**健康とは**

# WHOの定義

**Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.**

**健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態。**

予防とは

**一次予防：疾病の発生を未然に防ぐ行為**

**二次予防：疾患の重症化を防ぐ行為**

**三次予防：重症化した疾患の進行、再発を防ぐ行為**

# 家庭医療内科医

## Médecin Généraliste

- かかりつけ医
- 医療の相談窓口・コーディネーター
- 予防、治療、説明、教育
- アクセスのしやすさ：信頼、距離、予約のしやすさ

# 日常のな予防習慣



# 食事

- WHOによる健康的な食事：
  - 1日400g以上の野菜・果物 (芋など除く)
  - 総エネルギーのうち：遊離糖類10%以下、脂質30%以下  
(とくに飽和脂肪酸10%トランス脂肪酸1%以下)にまで抑える
  - 塩を控える：1日5gまでが理想
- 消費量に合わせたカロリー (体格、運動量に合わせる)
- 一部食材への過度な期待を避ける (例：オリーブオイル)

# 運動

- WHOの推奨運動量：
  - 週に150分の中強度の運動、もしくは75分の強強度の運動か同程度の中・強強度を合わせた運動
  - より効果を求める場合中強度の運動を週300分まで延長 (もしくは同程度)
  - 筋力トレーニングを週2回以上
  - 運動機能が低下している場合、バランス・転倒予防運動を週3回以上 (主に65歳以上)
  - 5～17歳の場合：毎日60分以上の中・強強度の運動 + 筋力および骨の強化運動週3回以上

# 睡眠

- **年齢に応じた推奨睡眠時間 (成人の場合7~9時間)**
- **睡眠の質を下げる疾患の治療：睡眠時無呼吸症候群、逆流性食道炎など**
- **その他睡眠の質をあげる工夫：自分にあった寝具、就寝直前の激しい運動、食事、画面操作を避ける、瞑想・ストレッチをするなど**

# 酒・タバコ

- ・ アルコールの場合：推奨量以下に抑える  
フランスの場合、男性週210グラム日30グラムまで、  
女性週140グラム日20グラムまで
- ・ タバコ：禁煙、電子タバコへの移行
- ・ 医療的なサポートが必要な場合、かかりつけ医へ相談

# 性に関して

- 11歳から：HPVワクチン
- 思春期から：性教育
- 性病検査 (予防的、もしくは緊急)
- 合った避妊法の模索
- 月経困難症の場合ピルの処方検討
- 話しにくい内容でもかかりつけ医に相談  
(必要に応じて泌尿器科などへ紹介)

# 労働・その他人間関係など

- 労働環境の改善については産業医へ相談
- テレワークの場合、姿勢や私生活との切り替えに注意
- その他の悩みなどはかかりつけ医もしくは心理士へ

# 薬

- 自己判断を避ける(薬局での処方箋なしの薬、自宅の余った薬など)
- かかりつけ医と相談し、自分にあった薬を模索
- 新しい薬を開始する場合、今の薬との作用の確認
- ”植物由来”など文言に惑わされない

# 予防接種

フランス予防接種早見表

		必須ワクチン													
フランス語表記	日本語表記	1ヶ月	2ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	11ヶ月	12ヶ月	16-18ヶ月	6歳	11-13歳	14歳	25歳	45歳	65歳-	
BCG	BCG														
必須 ワクチン	Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite	ジフテリア-破傷風-ポリオ												10年毎	
	Coqueluche	百日咳													
	Haemophilus Influenza de type b (HIB)	Hib (インフルエンザ菌B型)													
	Hépatite B	B型肝炎													
	Pneumocoque C	肺炎球菌													
	Méningocoque C	髄膜炎菌													
	Rougeole-Oreillons-Rubéole	麻疹-流行性耳下腺炎-風疹													
Papillomavirus humain (HPV)	HPV (ヒトパピローマウイルス)														
Grippe	インフルエンザ													毎年	
Zona	带状疱疹														

出典 <http://www.vaccination-info-service.fr/>



# 検診

- 小児の定期検診：予防接種の実施、および成長の確認
- 就学児の定期検診：運動用の医療診断書作成、成長の確認
- 成人の定期検診：慢性疾患の早期発見、歯科・眼科なども定期的に
- 慢性疾患の定期検診：進行度によって、かかりつけ医および該当の専門医
- がん検診 (家族歴など高リスクの場合は変化)：
  - 大腸癌 50~74歳まで2年毎に便潜血テスト
  - 乳癌 50~74歳まで2年毎にマモグラフィー
  - 子宮頸癌 25~30歳まで3年毎に、30~65歳まで5年毎に細胞診
  - 場合によって皮膚癌、前立腺癌など
  - 日本では胃癌検診 50歳から2年毎の胃カメラにて推奨

# 感染防止

- マスク着用
- 手洗い、消毒
- 人混みを避ける
- ロックダウン遵守

# まとめ

- 規則正しい生活がいちばんの予防習慣
- 一次予防、二次予防の徹底
- 慢性疾患の場合、治療も予防習慣の一つ
- かかりつけ医含め医療従事者の協力を積極的に仰ぐ

**ご静聴ありがとうございました**