

長寿の国

金 翰 俊

ある日、私が通っている日本語学校を、某医科大学三、四年生の大学生たちが訪れた。私たち留学生との交流のためだ。た。

小たん、健康や医療などに深い興味を持っていった私は、日本に来た後、日本人はなぜ長寿なのかという疑問を持っていった。今回の交流会がこの疑問を解くのにいいチャンスだと思っ、同じグループの医大生に「どうして日本人は長生きですか。」と聞いてみた。あの学生は「健康にいい、そして美味しい和食があるからです。」と答えた。その大学生が答えてくれたとおり、和食は確かにいくつもの良さがある。和食では、主食であるごはんを中心に、魚・海藻などの水産物、大豆、野菜などをおかずに加えることで栄養バランスがとりやすいと言われている。その価値が認められて、和食はユネスコの無形文化遺産に登録された。これから、和食はますます世界的に

広がって行くだろう。

和食とは鮮明な対照を成すのが中華料理である。中華料理は日本料理と比べて強い火力を用いる炒め物が多く、油を使って作る料理が多い。そして、生野菜などの使用や冷たい料理が少ない。私の故郷は中国東北部の吉林省である。割と寒い地方のせいか、よく分らないが、料理の味が濃くて塩辛いのが特徴である。普段の食事に塩分が多いため、高血圧や糖尿病などの生活習慣病にかかる人が少なくなっている。しかも、高エネルギー、高脂肪の西洋料理の影響を受け、肥満も増えている。健康のために塩分を減らす家庭がだんだん増加している。中国でも健康食として日本料理に対するイメージがよくて、日本料理店はいつも客でいっぱいだ。それだけ、中国人も自分の健康に重視し始めていることを示している。

私は和食を健康の源と呼びたい。和食が世界の食卓を変えることは難しいが、和食を世

界中に広げていく中で、たくさんの人々に受け入れられる日がきっと訪れるだろうと思っている。それにみんな日本人のように健康で長生きをしてほしい。

国の食文化は国民の寿命に関係していると思われている。しかし、国民の平均寿命が伸びたということは体にいい食べ物があるということだけでなく、日本の優れた医療保険制度のおかげでもあると考えられる。

医療保険とは医療機関の受診により発生した医療費について、その一部分または全部を保険者が給付する仕組みの保険である。医療保険は高額な医療費による貧困の予防や生活の安定などを目的としている。日本は1961年「国民皆保険」を実現した。日本人はその後、だれでも、いつでも、どこでもすぐに診療を受けられるようになった。患者が負担する自己負担率も低く設定され、高齢者を除いた成人は三割負担になっている。自分が負担する医療費が割と少ないため、お金の心配なく、

病気になる、すぐに病院に行くことができるのだ。これが、日本人の健康寿命を長くし、平均寿命を伸ばすことに直接つながっている、と私は思う。

発展途上国では、医療の問題が深刻である。中国の田舎の方では、家族の一人が重病または難病にかかって、一家が借金を負ったまま苦しく生きていくケースがかなり多い。収入が少なく、農民である上、その治療にも莫大な費用がかかる。経済的に余裕がない家庭ならば、治療を受けようとしない。これ以上、切ないことはないと思う。医療保険制度の重要性と重要性が分かる良い例であると言える。中国にも実は公的医療保険が存在する。しかし、公的医療と言っても自己負担率が高いし、それも地域によって大変違っている。都市の補助金が多いのに対し、農村は想像できないほど少ない。医療サービスへの壁が高い農村住民にはお金がないから病気にかかる、そして病気になったので、貧しくなるという悪循環

環に存るのだ。これは本当にもどかしいこと
ではないだろうか。

日本の医療保険制度も少子高齢化の問題に
直面し、改善すべき点があるが、その優れた
平等性は世界中を見てもめずらしい。よく作
られた医療制度が日本を世界一長寿の国に導
いたのではないかと。

日本人が長く健康に生きられる理由がやっ
と分かるようになった。美味しくて、体にい
い和食、完璧に近い医療保険制度が世界一長
寿国である日本を支えているのではないかと。
これから中国を含んだ発展途上国も日本のい
いところを取り入れて、健康に長生きできる
世の中になれればと願っている。