

一般に中高年を襲う慢性病的性格を有する疾病を我国では成人病と総称する。疾病には現在の我々の知識では全く予知も予防もできないものもあるが、ここに言う成人病の多くは可成りの程度まで予知することができ、従つて予防することもできる。この予防は薬によつて可能なものもあるが、それ以前に日常の食習慣を含む生活習慣が大いに役立つことが成人病の特徴であることも知られている。特に食習慣については、我が国の経済の繁栄に支えられて、不足の食生活から過剰の食生活に移行し、移行した後に一〇～二〇年の食習慣を過ごした年令層が今、中高年の真っ只中にあると思われる。

ここに登場する筆者はそれぞれの領域において長年にわたり研究に従事した専門家ばかりであり、かつ現在毎日患者指導や治療に当たつている医師である。内容の大半は一般の方々も知つておられることが多いと思うが、内容に基づいた生活習慣を身につけておられる方は案外少ないのではないかろうか。ここに書かれた内容は決して新しい知識を読者に提供することを目的としてはいない。それよりは認識を新たにしていただくことを目的とするものとお考えいただきたい。成人病の予防の第一は認識を新たにすることの繰り返しだることもまた事実であ



● 保健管理センター所長

梶山悟朗