

# ドクター中釜の 健康ばんざい!!!

Vol. 5

## 「転ばぬ先の杖」

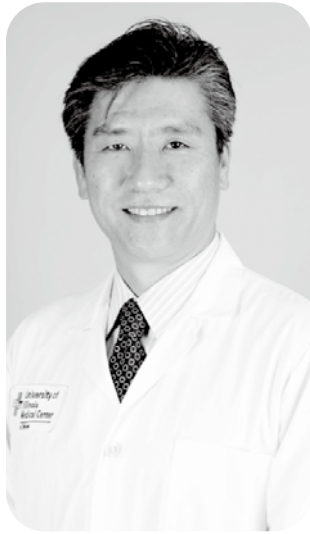
「転ばぬ先の杖」とはあらかじめ用心していけば失敗はしないという意味ですね。医療の世界でも病気やケガという失敗をしてしまう前に、様々な予防的措置を講じることが大切だというメッセージにほかなりません。

医療関係のマークで杖に蛇が絡まったシンボルを見た覚えはないでしょうか。杖に1匹の蛇が「アスクレピオスの杖」、左右対称の2匹の蛇と翼が「ヘルメスの杖(別名カドゥケウス)」と呼ばれています。ギリシア神話において脱皮という再生力を持ち、大地の持つ生命力を伝える使者でもある蛇が医療の神であるアスクレピオスや商業、交通の神であるヘルメスの持つ杖に絡まる姿がそれぞれの生業の象徴とされてきました。世界保健機関、米国医師会のマークや米国陸軍軍医章にもみられるように、欧米では医療関係のシンボルとして用いられてきました。予防医学の重要性が高まる現在、この杖はまさに「転ばぬ先の杖」だといえるのではないのでしょうか。

予防医学という概念は思っているより幅広く、3つの分類があります。1次予防とは病気やケガの前に行えること。予防

接種や禁煙、ダイエット、エクササイズ、職場の環境分析と安全管理などがこれにあたります。2次予防とは病気やケガを早期に発見し、対応すること。健康診断、投薬や手術などの早期臨床医療もここに含まれます。3次予防とは病気やケガが再発や重症化せず、可能な限りの現状復帰を図ること。理学療法、職業機能回復訓練、リハビリや継続治療もこの範疇に入ります。

病気になつてもならなくても予防に終わりはなく、また遅過ぎるということもあります。ぜひ転ばぬ先にアスクレピオスの杖について失敗を防いでください。



【院長 中釜知則】

マンハッタン・ウエルネス・メディカル  
212・575・8910  
一般診療科、家庭医学科、内科、小児科、婦人科