

## 会員インタビュー

### 濱崎 秀崇 先生

うるうクリニック 関内馬車道院 院長（神奈川県）

**Q：LM と出会ったきっかけ、また何故 LM が大切だと考えましたか？**

A：糖尿病・内分泌疾患を専門に診療を続ける中で、治療におけるライフスタイルの影響の大きさを再認識しました。未病の段階で病気を予防するためにもライフスタイルを整えることが鍵になります。日本でライフスタイルの大切さを謳う学術団体はないものかとネット検索していたところ本学会を見つけ、2023 年 3 月に入会致しました。様々な疾患をライフスタイル医学というフレームワークで捉え直すことが医療の質と患者さんの QOL を高くすると考えています。

**Q：LM を推奨する中で、Challenge がありましたら教えてください。**

A：ライフスタイル医学を十分に修得しているとは言えず、専門家として推奨できる立場にはありませんが、セクショナリズムの強い日本の医学界において、ライフスタイル医学の認知度を向上させることが大きなチャレンジだと思います。

**Q：LM の 6 つのテーマ（運動、食事、ストレス、禁煙アルコール減、睡眠、コミュニティ）の中で、自分で強いと思う分野、また弱いと思う分野を教えてください。またご自分で弱いと思う分野は、どのように勉強しているか教えてください。**

A：食事・運動・禁煙/節酒・睡眠などは日常診療において指導することが多く比較的強い分野だと思いますが、ストレスマネジメントやコミュニティについては理解が浅く科学的根拠に基づいた指導ができない弱い分野です。勉強不足ですが、American Journal of Lifestyle Medicine や Preventive Medicine などの学術誌に掲載されている論文を読んだり、ライフスタイル医学会のテキストや講義を利用したりして勉強したいと思っています。

**Q：LM が日本に浸透した時に、どのようなメリットがあるのか、実現した時の未来像をお聞かせください。**

A：予防医学の重要性が叫ばれて久しいですが、ライフスタイル医学は健康な人はより健康に、未病の段階にある人は病気の発症予防に、何らかの病気に悩む患者さんは治療および薬物療法のサポートに、あらゆる人々にとって有効な医療となります。医療は病気を持つ患者さんにしか提供されないという固定概念を離れることで、より多くの人の健康管理にリーチできると思います。また、ライフスタイル医学のエビデンスを活用して、社会的ネットワークの構築、コミュニティ活動への参加、健康教育プログラムの実施などを進めて行くことにより、日本社会が元気になると信じています。